

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP STRATEGI
COPING PADA REMAJA PUTRI KORBAN *BODY SHAMING*
KELAS XI DI MAN 1 KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Nurul Ramadani

NIM. 16410031

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP STRATEGI
COPING PADA REMAJA PUTRI KORBAN *BODY SHAMING*
KELAS XI DI MAN 1 KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Nurul Ramadani

NIM. 16410031

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP STRATEGI *COPING*
PADA REMAJA PUTRI KORBAN *BODY SHAMING* KELAS XI DI MAN 1
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Nurul Ramadani

NIM. 16410031

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001


LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PENERIMAAN DIRI TERHADAP STRATEGI *COPING* PADA REMAJA PUTRI KORBAN *BODY SHAMING* KELAS XI DI MAN 1 KABUPATEN MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Januari 2021

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M. Psi
NIP. 19700724 200501 2 003

Susunan Dewan Penguji

Anggota Penguji Lain
Penguji Utama



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Anggota

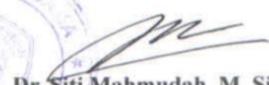


Dr. Ahmad Khudori Soleh, M. Ag
NIP. 19681124 200003 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 21 Januari 2021

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Ramadani

NIM : 16410031

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi *Coping* pada Remaja Putri Korban *Body Shaming* Kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang"**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dari Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya berdedia mendapatkan sangsi.

Malang, 14 Desember 2020

Penulis



Nurul Ramadani

NIM. 16410031

MOTTO

Cintailah dirimu terlebih dahulu dan semua hal lainnya menjadi sejalan. Kamu harus mencintai dirimu sendiri untuk menyelesaikan apapun didunia ini.

– L. Ball

**Cara terbaik untuk bersabar menghadapi masalah
adalah rajin bekerja menyelesaikan masalah itu**

– Mario Teguh

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Almarhum ayahnda H. Baba, ibunda Hj. Maimunah yang selalu senantiasa memberikan semangat serta dukungan yang tiada hentinya . Adik-adik tercinta Nur Rahmawati dan Alif Rahmadi yang selalu senantiasa memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya pula.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang selalu memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "*Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi Coping Pada Remaja Putri Korban Body Shaming Kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang*". Solawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam*, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mum, M.Si, selaku ketua jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu senantiasa memberikan bimbingan dan nasehat kepada peneliti.
5. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan seluruh dosen yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
6. Kepada ibu saya ibu Hj. Maimunah yang selalu senantiasa mendoakan, memberi semangat serta dukungan yang tiada hentinya. Terima kasih karena telah bersedia untuk selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan tetap memberikan motivasi kepada penulis.

7. Untuk seluruh keluarga besar H. Ho Lee Yang yang selalu senantiasa memberikan dukungan serta mendoakan penulis tiada hentinya.
8. Untuk teman seperjuangan Alvy Arimatul Hamim dan Neneng Mukaffa Opier dan juga guru bimbingan pra-skripsi kakak Agung Fadhillah yang telah banyak memberikan bantuan yang tiada henti, terima kasih karena sudah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bantuan kepada penulis, semoga Allah SWT membalasa kebaikan yang telah kalian lakukan.
9. Untuk teman baik saya Widyanti, Novita Anjani, Tarin Kurlillah yang selalu memberikan dukungan serta motivasi. Terima kasih karena telah selalu senantiasa mengingatkan peneliti akan tugas penulis sebagai mahasiswa tingkat akhir.
10. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2016 yang sedang berjuang untuk menggapai cita-citanya masing-masing.
11. Seluruh pihak yang telah ikut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat meberikan manfaat kepada penulis dan pembaca.

Malang, 14 Desember 2020

Penulis

Nurul Ramadani

NIM. 16410031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
التجريد	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Strategi <i>Coping</i>	10
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	10
2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	11
3. Bentuk Strategi <i>Coping</i>	13
4. Aspek Strategi <i>Coping</i>	14
B. Penerimaan Diri.....	18
1. Definisi Penerimaan Diri	18
2. Faktor Pendukung Penerimaan Diri	20

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	22
C. Kajian Islam	25
1. Strategi <i>Coping</i> dalam Perspektif Islam.....	25
2. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam.....	27
D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Strategi <i>Coping</i> pada Remaja Putri Korban <i>Body Shaming</i>	29
E. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III.....	33
METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Oerasional.....	35
1. Strategi <i>Coping</i>	35
2. Penerimaan Diri	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Skala atau kuesioner	37
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas.....	41
1. Validitas	42
2. Uji Reliabilitas	45
3. Uji Asumsi	46
G. Analisis Data.....	46
BAB IV.....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Pelaksanaan Penelitian.....	47
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	47
1. Uji Asumsi	47
2. Deskripsi Data Strategi <i>Coping</i> dan Penerimaan Diri.....	51

3. Uji Hipotesis	69
C. Pembahasan.....	71
1. Strategi <i>Coping</i> Pada Remaja Putri Kelas XI Korban <i>Body Shaming</i> di MAN 1 Kab. Malang.....	71
2. Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas XI Korban <i>Body Shaming</i> di MAN 1 Kab. Malang.....	78
3. Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi <i>Coping</i> pada Remaja Putri Kelas XI Korban <i>Body Shaming</i> di MAN 1 Kab. Malang	82
BAB V	89
PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Skor Strategi <i>Coping</i>	38
Tabel 3.2 Kriteria Skor Penerimaan Diri	39
Tabel 3.3 Blueprint Strategi <i>Coping</i>	40
Tabel 3.4 Blueprint Skala Penerimaan Diri	41
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Strategi <i>Coping</i>	43
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri	44
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4.3 Kategori Strategi <i>Coping</i>	51
Tabel 4.4 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik Strategi <i>Coping</i>	54
Tabel 4.5 Norma Kategori <i>Problem Focused Coping</i>	56
Tabel 4.6 Kategori <i>Problem Focused Coping</i>	57
Tabel 4.7 Aspek Pembentuk Strategi <i>Coping</i> Bentuk <i>Problem Focused Coping</i>	59
Tabel 4.8 Norma Kategori <i>Emotion Focused Coping</i>	59
Tabel 4.9 Kategori <i>Emotion Focused Coping</i>	61
Tabel 4.10 Aspek Pembentuk Strategi <i>Coping</i> Bentuk <i>Emotion Focused Coping</i>	63
Tabel 4.11 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik Strategi <i>Coping</i>	64
Tabel 4.12 Norma Kategori Penerimaan Diri	65
Tabel 4.13 Kategori Penerimaan Diri	67
Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Penerimaan Diri	68
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis	69
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Bentuk Strategi <i>Coping</i>	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian	33
Gambar 4.1 Diagram Kategori Nominal Strategi <i>Coping</i>	52
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Tingkat <i>Problem Focused Coping</i>	58
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Tingkat <i>Emotion Focused Coping</i>	62
Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Bukti Konsultasi Skripsi	94
LAMPIRAN 2: Kuesioner Penelitian	96
LAMPIRAN 3: Uji Validitas dan Uji Reliabelitas	100
LAMPIRAN 4: Uji Normalitas	103
LAMPIRAN 5: Uji Linearitas.....	104
LAMPIRAN 6: Uji Regresi Sederhana.....	105
LAMPIRAN 7: Kategori Skor	107
LAMPIRAN 7: Hasil Survey Awal	112

ABSTRAK

Ramadani, Nurul. 2020. *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Strategi Coping pada Remaja Putri Korban Body Shaming Kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Body shaming merupakan suatu fenomena yang sering dialami oleh individu. *Body shaming* dapat menimbulkan dampak pada kondisi mental korban. Dibutuhkan strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi strategi *coping* diantaranya adalah penerimaan diri.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui tingkat strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang, 2) untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang, 3) untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 62 remaja putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan dua skala yaitu skala penerimaan diri dan skala strategi *coping*. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja putri korban *body shaming* cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dengan persentase 55%, *emotion focused coping* berada pada kategori sedang dengan persentase 71% dan penerimaan diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 50%. Penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap strategi *coping* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* akan lebih optimal jika para siswi tersebut menerima diri dengan baik. Pada penerimaan diri aspek pembentuk utama adalah penerimaan dan pembukaan diri dan pada strategi *coping* adalah aspek *acceptance responsibility*.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Strategi *Coping*

ABSTRACT

Ramadani, Nurul. 2020. The Influence of Self-Acceptance on Coping Strategies of Female Adolescent Victims of Body Shaming in Class XI at MAN 1 Malang Regency. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Body shaming is a phenomenon that is often experienced by individuals. Body shaming can have an impact on the mental condition of the victim. Coping strategy is needed to solve these problems. There are many factors that influence coping strategies. Including *self-acceptance*.

The objectives of this study are 1) to find out the level of coping strategies in female adolescent victims of body shaming in class XI at MAN 1 Malang Regency, 2) to find out the level of self-acceptance in female adolescent victims of body shaming in class XI at MAN 1 Malang Regency. 3) to find out the influence of self-acceptance on coping strategies for adolescent victims of body shaming in class XI at MAN 1 Malang Regency.

This study used a quantitative approach method with 62 female adolescent as subjects. The data collection technique used in this study was purposive sampling technique. Data collection of research used two scales, namely the scale of self-acceptance and coping strategy scale. The analysis in this study used simple regression analysis. The results showed that there was an influence of self-acceptance on coping strategies.

The results of the analysis showed that female adolescent victims of body shaming tended to use coping strategies in the form of emotion focused coping with a percentage of 55%. Emotion coping level was in the medium category with a percentage of 71% and self-acceptance has an influence on coping strategies with a significance value of $0,000 < 0,05$. This means that the coping strategy in the form of emotion focused coping will be more optimal if the students accept themselves well. In self-acceptance, the main forming aspects are acceptance and self-opening and the coping strategy is the acceptance responsibility aspect.

Keyword: Self-acceptance, Coping Strategy

التجريد

رمضان، نور. 2020. تأثير قبول الذات على استراتيجيات المواجهة لدى الفتيات ضحايا عار الجسد من الدرجة الحادية عشرة في المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة ريجنسي مالانج. كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

المشرف على: يوليا صالحة الماجستير

عار الجسد ظاهرة غالبًا ما يعاني منها الأفراد، وخاصة النساء. يمكن أن يكون للتشهير الجسدي تأثير على الحالة العقلية للصحية. وبالتالي، هناك حاجة إلى استراتيجيات المواجهة لحل هذه المشاكل. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على استراتيجيات المواجهة، بما في ذلك قبول الذات.

الأهداف من هذه الدراسة هي (1) لتحديد شكل الاستراتيجية المستخدمة من قبل النساء المراهقات ضحايا فئة العار الجسدي الحادي عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة ريجنسي مالانج، (2) لتحديد مستوى قبول الذات لدى الفتيات المراهقات ضحايا فئة العار الجسدي الحادي عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة ريجنسي مالانج، (3) لتحديد تأثير قبول الذات على استراتيجيات المواجهة للفتيات المراهقات ضحايا فئة عار الجسد الحادي عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة ريجنسي مالانج.

تستخدم هذه الدراسة طريقة النهج الكمي مع 62 شابة كمواضيع. كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة هي تقنية أخذ العينات هادفة. استرجاع البيانات البحثية باستخدام مقياسين هما مقياس قبول الذاتي ومقياس استراتيجية التكيف. استخدم التحليل في هذه الدراسة تحليل الانحدار البسيط. أظهرت النتائج أن هناك تأثير لقبول الذات على استراتيجيات المواجهة.

تظهر نتائج التحليل أن الفتيات المراهقات اللواتي يقعن ضحايا لفضح الجسد يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة في شكل عاطفي يركز على التأقلم بنسبة 55٪، والتعامل الذي يركز على العاطفة في الفئة المتوسطة بنسبة 71٪ والنفس. - القبول في الفئة العالية بنسبة 50٪. قبول الذات له تأثير على استراتيجيات المواجهة بقيمة دلالة تبلغ $0.05 > 0.000$. هذا يعني أنه كلما كان قبول الذات أفضل، كانت الذات، يتمثل الجانب الرئيسي في التكوين في القبول والانفتاح الذاتي وفي استراتيجيات المواجهة هو جانب مسؤولية القبول.

الكلمات الرئيسية: قبول الذات، استراتيجيات المواجهة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dalam rentang kehidupan yang dialami oleh manusia. Masa remaja merupakan masa yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Awal penting yang menandai masa remaja adalah masa pubertas. Pubertas adakah suatu periode di mana kematangan fisik berlangsung dengan cepat. Adapun perubahan yang terlihat sangat jelas pada masa pubertas adalah adanya tanda-tanda kematangan seksual dan bertambahnya tinggi dan berat badan. (Santrock, 2012).

Pada masa modern seperti sekarang ini, perkembangan teknologi dan media masa tentunya sangat mendukung munculnya berbagai macam tren baru yang berkembang pesat dimasyarakat. Tren ini terutama berkaitan dengan gaya hidup kalangan remaja terkait dengan kecantikan, citra tubuh, serta kesehatan (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Munculnya berbagai macam media sosial membuat banyak masyarakat yang memiliki fantasi atau ekspektasi terkait dengan kehidupan nyata. Oleh karena ini, banyak perbandingan yang dilakukan untuk mencapai standar kesempurnaan yang diinginkan sebagian besar orang dan pada akhirnya dapat meningkatkan kecemburuan sosial. Selain itu, adanya standar kesempurnaan yang terbentuk sendiri oleh masyarakat ini juga

membuat para pengguna media sosial sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal tersebut dapat memunculkan potensi iri hati. Adanya potensi ini memunculkan sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dikenal dengan istilah *body shaming* (Adib, Wijayanti, & Olivia, 2019).

Body shaming terdiri dari 2 suku kata yaitu *body* yang dalam bahasa Indonesia berarti tubuh dan *shaming* berarti mempermalukan. *Body shaming* merupakan sebuah istilah yang menggambarkan aktivitas mengkritik dan mengomentari fisik atau tubuh seseorang secara negatif. Dengan kata lain dapat diartikan sebagai sebuah tindakan yang menghina atau mengejek dengan cara mengomentari fisik atau penampilan orang lain (Rismajayanthi & Priyanto, 2019).

Pada tahun 2018 tercatat sebanyak 966 kasus *body shaming* yang ditangani oleh kepolisian, 374 kasus diantaranya telah selesai dengan penegakan hukum dan juga mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Apabila tindakan *body shaming* dilakukan secara terus menerus maka akan menimbulkan dampak pada kondisi mental korban. Misalnya korban merasa malu, *minder*, kurang percaya diri, marah, terkucilkan, bahkan sampai membenci dirinya sendiri (Rachma & Baharuddin, 2019). Selain itu dampak yang bisa timbul pada korban adalah korban merasa *insecure*, menutup diri bahkan bisa melakukan hal ekstrem untuk memperbaiki kondisi fisiknya yang

dikategorikan tidak memenuhi standar kecantikan. Misalnya seperti diet ekstreem (tidak sehat), operasi plastik dan lain-lainnya.

Fenomena ini juga terjadi di MAN 1 Kabupaten Malang. MAN 1 Kabupaten Malang terletak di Jalan Putat Lor, Gondanglegi, Dusun Bron, Putat Lor, Kec. Gondanglegi, Malang, Jawa Timur. MAN 1 Kabupaten Malang memiliki program yang cukup unik yaitu program keputrian yang dilaksanakan setiap waktu salat dzuhur. Program ini dikhususkan untuk para siswi yang berkhilafan untuk melaksanakan salat dhuhur. Adapun topik atau tema yang dibahas sangat beragam dan lebih dikhususkan kepada topik-topik yang berkaitan dengan wanita. Mulai dari sisi agama, sosial, budaya dan lain sebagainya. Hal ini tidak menutup kemungkinan adanya pembahasan yang berkaitan dengan tren kecantikan pada masa ini. Melalui program ini dapat diketahui bahwa MAN 1 Kabupaten Malang memberikan perhatian yang khusus pada perkembangan pengetahuan remaja putri atau siswi yang bersekolah di MAN 1 Kabupaten Malang. Oleh sebab itu peneliti melakukan *preliminary study* yang mana berkaitan dengan fenomena *body shaming* yang terjadi dikalangan remaja.

Berdasarkan hasil dari *preliminary study* yang telah dilakukan pada siswi di MAN 1 Kabupaten Malang menunjukkan bahwa dari 31 siswi yang mengikuti survey, 30 siswi diantaranya menyatakan pernah mengalami *body shaming*. Hal ini membuktikan bahwa di MAN 1 Kabupaten Malang terdapat fenomena *body shaming* yang terjadi pada para siswinya. Hasil dari

preliminary study yang telah dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Kabupaten Malang juga menunjukkan bahwa tanggapan yang diberikan para siswi tersebut ketika mendapat perlakuan *body shaming* beragam. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya dimana tindakan *body shaming* berdampak pada kondisi mental korbannya, hal ini juga terlihat pada hasil *preliminary study* yang telah dilakukan. Remaja putri di MAN 1 Kabupaten Malang yang menyatakan pernah mengalami tindakan *body shaming* merasa malu dengan persentase 3%, 6% *insecure*, 9% sedih dan 42% menerima tindakan *body shaming* tersebut karena beranggapan bahwa hal tersebut merupakan fakta dan itulah diri mereka.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) tentang memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan juga menunjukkan bahwa korban *body shaming* yang menjadi informan mengalami *body shaming* sejak SMP dan SMA. Adapun para pelaku yang melakukan *body shaming* pada informan tersebut berasal dari lingkungan sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang mereka dapatkan pun beragam mulai dari dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain yang berkaitan dengan tubuh. Selain itu ada pula informan yang mendapatkan ujaran *body shaming* ditempat ramai yang disertai dengan kekerasan fisik (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Masa remaja menjadi periode dimana individu dihadapkan dengan perubahan biologis yang dramatis. Secara umum, remaja perempuan kurang

puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negative dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan meningkatnya jumlah lemak pada tubuh remaja perempuan. Sementara pada remaja laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih puas dengan citra tubuhnya dikarenakan masa otot yang mulai meningkat (Santrock, 2012). Meningkatnya jumlah lemak tentu mempengaruhi bentuk tubuh pada remaja perempuan. Ketika bentuk tubuh tersebut tidak memenuhi standar kecantikan yang ideal menurut standar masyarakat maka akan menyebabkan remaja perempuan tersebut dapat mengalami tindakan *body shaming*. Pada masa remaja citra tubuh umumnya sangat penting bagi remaja perempuan, sehingga ketika mereka memiliki citra tubuh yang negative dan disertai dengan didaptkannya perilaku *body shaming* pada diri mereka hal ini tentunya berdampak pada penerimaan diri para remaja perempuan.

Penerimaan diri merupakan sebuah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri serta adanya penilaian yang realistis terhadap apa yang dimiliki, hal ini meliputi rasa puas pada diri sendiri serta apresiasi terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki (Resty, 2016). Adapun karakteristik dari penerimaan diri adalah adanya spontanitas dan tanggung jawab pada diri. Seseorang mampu untuk menerima kualitas kemanusiannya dan tidak menyalahkan dirinya atas kondisi yang berada diluar kontrolnya sendiri (Ardilla & Herdiana, 2013). Hasil *preliminary study* menunjukkan bahwa para remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang menunjukkan sikap malu dan *insecure* atau tidak percaya diri ketika mendapatkan perilaku *body shaming* dari orang

lain. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri korban *body shaming* kelas XI di Man 1 Kabupaten Malang masih belum mampu menerima diri mereka. Namun, ada pula remaja putri yang merasa bahwa hal tersebut merupakan fakta dan itulah diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari remaja putri yang mengalami tindakan *body shaming* ini masih mampu untuk menerima apa-apa yang ada dalam diri mereka.

Masa remaja menjadi periode dimana individu dihadapkan dengan perubahan biologis yang dramatis. Secara umum, remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negative dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan meningkatnya jumlah lemak pada tubuh remaja perempuan. Sementara pada remaja laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih puas dengan citra tubuhnya dikarenakan masa otot yang mulai meningkat (Santrock, 2012). Meningkatnya jumlah lemak tentu mempengaruhi bentuk tubuh pada remaja perempuan yang mana ketika bentuk tubuh tersebut tidak memenuhi standar kecantikan yang ada pada masyarakat atau tidak ideal maka akan menyebabkan remaja perempuan tersebut dapat mengalami tindakan *body shaming*. Hal ini tentunya berdampak pula pada penerimaan diri para remaja perempuan.

Fadhillah (2017) mengungkapkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi untuk mendapatkan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi situasi yang dihadapi. Adapun upaya yang dimaksud terkait dengan coping yang dilakukan sesuai dengan kejadian yang sebenarnya. Kemudian bentuk

penerimaan diri yang dimaksud adalah seorang individu bertindak pada permasalahannya melalui ketersediaannya untuk mengungkapkan kekurangan maupun kelebihan yang ia miliki sesuai fakta yang ada (Fadhillah, 2017). Hasil *preliminary study* yang telah dilakukan di MAN 1 Kabupaten Malang juga menunjukkan beberapa subjek yang merasa malu dan *insecure* mencoba untuk menerima dirinya serta memperbaiki kekurangan yang dimiliki.

Body shaming dapat menimbulkan bekas pada diri korban. Korban dapat mengalami rasa malu serta tidak puas pada tubuhnya sendiri. Pada titik tertentu korban *body shaming* bisa saja melakukan perlawanan seperti mengabaikan, membela diri, dan refleksi diri. Hasil *preliminary study* yang telah dilakukan di MAN 1 Kabupaten Malang juga menunjukkan bahwa tindakan yang diambil oleh para siswi tersebut ketika mendapat perlakuan *body shaming* juga beragam seperti, intropeksi diri, memperbaiki diri, tetap mempertahankan kepercayaan diri dan ada pula yang tidak melakukan tindakan apapun.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) mengungkapkan bahwa informan yang merasa malu atas tubuhnya akan melakukan sebuah perubahan pada diri mereka. Selain itu ada pula yang tidak melakukan perubahan dan memilih diam serta pasrah karena merasa belum siap menghadapi resiko atau efek yang buruk dari perubahan yang akan dilakukan (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Artinya para korban *body shaming* melakukan coping untuk menghadapi *body shaming* itu sendiri.

Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa coping menjadi sebuah upaya kognitif dan perilaku yang selalu berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai melebihi kemampuan individu tersebut. Lazarus & Folkman (1984) juga membagi coping menjadi dua bentuk yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk coping yang lebih berfokus pada emosi digunakan seorang individu ketika ia merasa bahwa ia tidak mampu memodifikasi kondisi lingkungan dan menganggap hal tersebut berbahaya. Sementara bentuk coping yang berfokus pada masalah digunakan oleh seorang individu yang merasa bahwa kondisi tersebut dapat diubah dan ia dapat menerima perubahan (Lazarus & Folkman, 1984).

Lestari (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa remaja tidak mengetahui bagaimana menggunakan dan memilih strategi coping pada kasus perceraian orang tua, sehingga lebih cenderung menyuarakan perasaannya melalui kenakalan remaja. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Lestari pun mengungkapkan bahwa para remaja yang menjadi informan melakukan strategi coping yang lebih berfokus pada *emotional focused coping*. Adanya ketepatan dalam pemilihan strategi coping pada remaja akan meningkatkan penerimaan diri remaja tersebut

Penelitian yang telah dilakukan oleh Fadhillah (2017) telah membuktikan bahwa strategi coping memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada penyandang tunarungu GERTAKIN di Malang yang mana hal ini

ditinjau langsung dari dua dimensi strategi coping. Penelitian yang ia lakukan juga membuktikan adanya hubungan timbal balik antara strategi coping dan penerimaan diri. Namun, dalam penelitian tersebut persentase hubungan penerimaan diri dengan dua dimensi strategi coping memiliki perbedaan yang cukup besar yaitu persentase untuk hubungan antara penerimaan diri dan *emotional focused coping* adalah 65,4%. Sementara, persentase hubungan antara penerimaan diri dan *problem focused coping* adalah 27,5%.

Setelah dilakukannya analisis, terdapat 34 orang atau 68% dari 50 subjek yang cenderung menggunakan *problem focused coping* dan sisanya cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar penyandang tunarungu lebih berani untuk mengambil resiko untuk melakukan sebuah perubahan agar kondisi yang ia alami menjadi lebih baik (Fadhillah, 2017). Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh penerimaan diri terhadap strategi coping pada remaja putri kelas XI korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang.

Pentingnya pemilihan strategi coping tentunya akan membuat penelitian ini dapat bermanfaat bagi korban *body shaming*. Oleh karena itu penelitian ini menjadi sangat penting, sebab hasil dari penelitian ini nantinya dapat berguna untuk dilakukannya tindakan edukasi terkait dengan penerimaan diri dan strategi coping yang dapat membantu para korban *body shaming*. Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi pedoman bagi para korban *body*

shaming untuk mengatasi permasalahan yang mereka miliki. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat strategi *coping* yang pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang?
3. Adakah pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang
3. Untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi di

Indonesia serta memperkaya khazanah keilmuan, khususnya perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan masukan atau acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait dengan penerimaan diri dan strategi *coping*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bahwa tindakan *body shaming* dapat mempengaruhi penerimaan diri pada korban, sehingga perlu adanya tindakan penanggulangan dari tindakan tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Kata *coping* sendiri berasal dari kata *cope* yang berarti menghadapi, melawan atau mengatasi. *Coping* merupakan cara atau usaha seseorang dalam mengatasi permasalahan dan mengatasi emosi yang umumnya bersifat negative (Davidson, Neale, & Kring, 2010). Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai sebuah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai sebagai suatu hal yang diluar kemampuan individu tersebut. Adapun tuntutan-tuntutan yang dimaksud adalah sebuah hal yang dapat memberikan tekanan pada seorang individu sehingga perlu adanya upaya penanggulangan untuk menghadapi tekanan tersebut.

Menurut Rasmun (2004) *coping* adalah sebuah proses yang dilalui oleh seseorang dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* merupakan respon yang muncul pada seseorang terhadap situasi atau kondisi yang mengancam dirinya baik secara fisik atau pun psikologis . Selain itu Lazarus dan Launier (1978) (dalam, Taylor, Peplau, & Sears, 2009) mengatakan bahwa coping adalah sebuah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya seorang individu.

Hude (2006) juga mendefinisikan *coping* sebagai suatu penanggulangan, penerimaan dan penguasaan segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita. Adapun segala sesuatu yang terjadi harus ditanggulangi dan dihadapi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Sementara itu King (2012) juga mengungkapkan bahwa *coping* adalah sebuah upaya mengelola serta mendorong usaha untuk menyelesaikan sebuah permasalahan kehidupan dan mencari cara untuk dapat menguasai atau mengurangi stress yang muncul.

Coping strategies merupakan cara yang disadari dan rasional untuk mengatasi dan menghadapi kecemasan hidup. Istilah tersebut sering digunakan untuk strategi-strategi yang mana dirancang secara khusus untuk menanggulangi kecemasan. Dalam hal ini, coping menjadi sebuah tameng ketika seorang individu tengah berjuang untuk menghadapi kecemasan pada dirinya. (Reber & Reber, 2010). Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa coping adalah sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan yang berada diluar batas kemampuannya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Menurut Bart Smet (1994) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping, diantaranya adalah:

- a. Variabel dalam kondisi individu

Variabel dalam kondisi individu berkaitan dengan hal-hal yang telah terinternalisasi pada individu tersebut. Seperti kondisi fisik, status perekonomian, suku dan budaya, pendidikan, usia, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, fator genetic dan intelegensi.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian yang dimaksud misalnya *introvert* dan *ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, *hardiness*, dan kepribadian lainnya.

c. Variabel sosial-kognitif

Variabel sosial-kognitif yang dimaksud seperti dukungan sosial, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan individu. Selain itu penerimaan diri juga termasuk kedalam variable sosial-kognitif.

d. Hubungan dengan lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial terkait dengan interaksi antar individu seperti adanya dukungan sosial, serta memiliki jaringan pergaulan yang luas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* adalah variabel dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, dan hubungan dengan lingkungan sosial (Smet, 1994).

3. Bentuk Strategi *Coping*

Folkman dan Lazarus (1984) mengelompokkan coping menjadi dua bentuk yaitu sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah upaya penyelesaian masalah ketika kondisi dapat disetujui untuk adanya perubahan (Lazarus & Folkman, 1984). Smet, (1994 juga mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi stressor, akan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Selain itu, individu yang cenderung menggunakan bentuk strategi *coping* ini merasa yakin bahwa dirinya mampu untuk mengubah situasi stressor tersebut.

b. *Emotion Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) mengungkapkan bahwa *emotional focused coping* adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk mengatasi stressor yang sifatnya tidak dapat dilakukan modifikasi lingkungan. Selain itu Smet (1994) juga mengatakan bahwa *emotional focused coping* dilakukan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan alcohol, meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Apabila

individu tersebut tidak mampu mengubah kondisi stressor maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, *coping* dibagi menjadi 2 bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang merasa dirinya mampu mengubah kondisi stressor tersebut. Sementara, *emotional focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang tidak mampu mengubah kondisi stressor sehingga ia cenderung mengatur emosinya.

4. Aspek Strategi *Coping*

Sebelumnya Lazarus & Folkman (1988) mengelompokkan bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping* sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping*

1) *Confrontive coping* (konfrontasi)

Confrontive coping merupakan sebuah upaya agresif yang bertujuan untuk mengubah situasi dengan berpegang teguh pada pendirian dan berusaha mempertahankan keinginan serta adanya keberanian mengambil resiko.

2) *Planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah)

Planful problem solving merupakan upaya yang berpusat pada masalah yang disengaja guna mengubah situasi melalui pendekatan analitik seperti membuat, memikirkan serta menyusun rencana agar masalah terselesaikan.

b. *Emotional Focused Coping*

1) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial)

Seeking social support merupakan sebuah upaya untuk mencari dukungan dari orang lain berkaitan dengan informasi masalah yang dihadapi.

2) *Self-control* (kontrol diri)

Self control adalah sebuah upaya pengaturan perasaan serta tindakan yang berkaitan dengan menjaga keseimbangan serta menahan emosi.

3) *Distancing* (membuat jarak)

Distancing merupakan upaya menjauhkan serta melepaskan diri dari situasi masalah. Hal ini juga berkaitan dengan pandangan positif.

4) *Positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif)

Positive reappraisal merupakan sebuah upaya yang bertujuan menciptakan makna positif dengan berpusat pada pertumbuhan pribadi.

5) *Escape-avoidance* (lari atau menghindar)

Escape avoidance merupakan sebuah angan-angan bahwa situasi tersebut tidak terjadi pada dirinya. Seorang individu membayangkan dirinya tidak berada dalam situasi permasalahan yang sedang ia hadapi.

6) *Acceptance responsibility* (menerima tanggungjawab)

Acceptance responsibility adalah sebuah upaya yang bertujuan untuk mengetahui peran dirinya dalam permasalahan sehingga ia menjadi mampu menerima serta melakukan tugas ketika menghadapi masalah

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa Folkman dan Lazarus (1988) aspek coping dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* terdiri dari *confrontive coping* dan *planful problem solving*, sementara *emotional focused coping* terdiri dari *seeking social support*, *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *escape-avoidance* dan *acceptance responsibility*, (dalam, Fadhillah, 2017).

Selain itu, Aldwin & Revenson juga mengungkapkan aspek strategi *coping* lainnya sebagai berikut:

a. *Problem Focused Coping*

1) *Instrumental Action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan sebuah usaha dan menentukan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian permasalahan secara langsung dan menyusun rencana tindakan serta melaksanakannya.

2) *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Individu meninjau, berpikir serta mempertimbangkan alternative lain pemecahan masalah. Dalam mengambil keputusan sangat hati-

hati dan meminta pendapat orang lain tentang pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

3) *Negotiation* (negoisasi)

Individu membicarakan dan mencari pemecahan masalah dengan orang lain yang terlibat dalam permasalahan agar dapat terselesaikan.

b. *Emotion Focused Coping*

1) *Escapism* (pelarian dari permasalahan)

Individu berkhayal atau membayangkan suatu hal yang terjadi seperti mengandai bahwa dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi permasalahan yang sedang dihadapi.

2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Individu menolak untuk memikirkan permasalahan serta menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak terjadi dan membuat masalah menjadi lebih ringan.

3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Individu memunculkan perasaan menyesal dalam dirinya, menghukum serta menyalahkan dirinya atas permasalahan yang terjadi. Strategi ini dapat bersifat pasif dan intropunitive yang mana ditunjukkan dalam diri sendiri.

4) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Individu mencari makna dari kegagalan yang ia alami serta melihat arti penting lainnya dalam kehidupan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa Aldwin & Revenson membagu aspek *coping* menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* sendiri terdiri dari *instrumental action*, *cautiousness*, dan *negoisation*. Sementara *Emotion focused coping* terdiri dari *escapism*, *minimization*, *self blame*, dan *seeking meaning* (dalam, Afandi, 2004)

B. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Supratiknya (2016) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap memiliki penghargaan terhadap diri sendiri, yang juga bisa diartikan sebagai tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Artinya, ketika seorang individu menyadari kelebihan-kelebihan yang ia miliki, maka ia mampu untuk menghargai kelebihan tersebut. Namun, ketika seorang individu menyadari keterbatasan dirinya, ia tidak lantas membenci hal tersebut. Melainkan tetap menerima dan mengakui keterbatasan-keterbatasan dalam dirinya. Chaplin (2011) juga mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap yang mana merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri. Dalam hal ini

individu mampu untuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri.

Penerimaan diri adalah sebuah sikap individu menerima dirinya, istilah ini pun memiliki konotasi khusus jika penerimaan diri didasarkan pada pujian yang relative objektif terhadap kemampuan dan bakat serta nilai umum pada seseorang. Penerimaan diri juga merupakan sebuah pengakuan yang realistik terhadap sebuah keterbatasan dan sebuah rasa kepuasan yang penuh akan talenta ataupun keterbatasan diri (Reber & Reber, 2010). Arthur (2010) juga mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap individu dalam menerima dirinya. Penerimaan diri diartikan sebagai suatu penerimaan individu pada semua sisi positif atau pun negative

Penerimaan diri adalah tingkatan individu yang mana mampu mempertimbangkan karakteristik personal dari dirinya. Individu tersebut juga bersedia untuk hidup dengan karakteristik personal dirinya (Hurlock E. B., 2009). Morgado, Campana, & Tavares (2014) mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah konsep penting dalam memahami perkembangan psikologis. Penerimaan diri diartikan sebagai penerimaan individu terhadap seluruh atribut yang dimilikinya positif atau negatif. Penerimaan diri memungkinkan individu dapat mengevaluasi dengan tepat hal yang efisien dan tidak efisien dalam dirinya serta menerima aspek negatif dirinya sebagai bagian dari kepribadian yang ia miliki Menurut Shereer (dalam,

Denmark, 1973) penerimaan diri adalah sikap individu untuk menilai dirinya secara objektif. Hal ini dilakukan dengan cara menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Dengan adanya penerimaan diri artinya individu mampu menyadari serta menerima diri apa adanya disertai dengan keinginan dan kemampuan untuk mengembangkan potensi atau bakat yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas terkait dengan definisi penerimaan diri dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu yang menerima serta menghargai diri sendiri dan mengakui kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Dalam hal ini, seorang individu memberikan apresiasi atas apa-apa yang ia miliki dalam dirinya serta tetap berusaha untuk melakukan pengembangan diri. Selain itu, individu juga tidak memungkiri adanya keterbatasan dirinya namun, tetap bisa menerima keterbatasan-keterbatasan tersebut.

2. Faktor Pendukung Penerimaan Diri

Hurlock (1992) berpendapat bahwa terdapat beberapa kondisi yang mendukung penerimaan diri individu, antara lain:

a. Pemahaman tentang diri sendiri (*self understanding*)

Adanya pemahaman tentang diri sendiri merupakan kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Dikatakan bahwa semakin seseorang

mampu untuk memahami dirinya, maka semakin ia mampu menerima dirinya.

b. Pengharapan yang realistic (*realistic expectation*)

Individu dapat menentukan sendiri harapan yang tentunya disesuaikan dengan kemampuan dan pemahaman yang ia memiliki. Bukan diarahkan oleh orang lain sehingga mampu mencapai tujuannya dengan realistic.

c. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan (*absence of enviointmental obstacess*)

Seseorang yang telah memiliki harapan yang sesuai dengan realita tetapi lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau menghalangi harapan individu tersebut sulit dicapai.

d. Tidak adanya gangguan emosional yang berat (*adsance of emotional stress*)

Terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia karena tekanan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan individu.

e. Pengaruh keberhasilan yang dialami, secara kuantitatif dan kualitatif

Keberhasilan yang dialami individu akan menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

f. Pola Asuh Orang Tua

Seorang anak yang diasuh dengan cara demokratis akan cenderung berkembang sebagai seorang individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa Hurlock (1992) mengungkapkan terdapat beberapa faktor pendukung *self-accaptance* yang terdiri dari pemahaman tentang diri sendiri, pengharapan yang realistic, tidak adanya hambatan didalam lingkungan, tidak adanya gangguan emosional, pengaruh keberhasilan yang dialami baik itu secara kuantitatif atau kualitatif dan pola asuh orang tua (Hurlock E. B., 1992).

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Supratiknya (2015) telah membagi penerimaan diri kedalam beberapa aspek sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri dan Pembukaan Diri

Dalam membuka dan mengungkapkan diri, individu harus melihat bahwa dirinya tidak seperti yang ia bayangkan dan pembukaan diri dapat diterima atau tidak diterima oleh orang lain.

Dalam penerimaan diri tercipta suatu penerimaan terhadap

kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana seorang individu mampu menyayangi dan menghargai dirinya serta terbuka dengan orang lain. Semakin besar penerimaan diri maka semakin besar pula pembukaan diri. Begitu juga dengan semakin besar kita membuka diri maka orang lain juga akan semakin besar penerimaan dirinya terhadap diri kita dan begitu pun sebaliknya.

b. Kesehatan Psikologis

Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kualitas perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Orang yang dikatakan sehat secara psikologis memandang dirinya adalah orang yang disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Namun sebaliknya, orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan yang baik dengan orang lain.

c. Penerimaan terhadap Orang Lain

Orang yang mampu menerima dirinya biasanya lebih mampu pula menerima orang lain. Jika seorang individu memiliki pandangan yang positif tentang dirinya sendiri maka ia juga akan berpandangan positif dengan orang lain. Sebaliknya pula, jika seorang individu menolak dirinya ia pun menolak orang lain. Individu yang dapat memahami dan menerima perasaan-perasaan

yang dimilikinya akan mampu dan lebih mudah untuk merasakan perasaan-perasaan yang ditunjukkan oleh orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas disimpulkan bahwa Supratiknya (2015) membagi penerimaan diri menjadi tiga aspek yaitu, penerimaan diri dan pembukaan diri, kesehatan psikologis, dan penerimaan diri terhadap orang lain. Seorang individu harus memenuhi ketiga aspek tersebut agar mampu memiliki penerimaan diri yang baik.

Sheerer juga telah membuat sebuah definisi terkait dengan penerimaan diri, yang mana telah dimodifikasi oleh Berger, yang meliputi beberapa aspek berikut (Denmark, 1973).:

- a. Sangat bergantung pada standar nilai internal (diri sendiri), bukan bergantung pada eksternal atau orang lain sebagai pedoman perilaku.
- b. Mempunyai keyakinan dapat bertahan hidup.
- c. Mampu menerima tanggung jawab dan menerima konsekuensi dari perilaku.
- d. Menerima pujian dan kritikan yang berasal dari pihak eksternal secara objektif.
- e. Tidak mencoba menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan yang ada dalam dirinya, tetapi mampu menerima diri sendiri tanpa dengan penghukuman diri.

- f. Menganggap diri sendiri sama dan sederajat dengan individu lainnya.
- g. Tidak beranggapan bahwa individu lain menolak dirinya, baik dengan alasan maupun tanpa alasan.
- h. Tidak beranggapan bahwa dirinya berbeda dengan individu lain atau berpendapat bahwa tidak normal.
- i. Tidak malu atau sadar diri.

C. Kajian Islam

1. Strategi *Coping* dalam Perspektif Islam

Strategi coping merupakan sebuah upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan yang berada diluar batas kemampuan individu tersebut. Dalam surah Al-Baqarah ayat 286 telah diterangkan bahwa ALLAH SWT tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan manusia tersebut. Berikut merupakan penjelasan dari surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau

hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S Al-Baqoroh 286). (Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna).

Ayat diatas telah memberi penjelasan bahwa Allah SWT, tidak akan memberi hambanya cobaan diluar batas kemampuannya. Adapun cobaan atau permasalahan yang diberikan kepada manusia sejatinya dapat diselesaikan dengan adanya keyakinan kepada Allah SWT, serta adanya doa dan usaha.

Selain itu, pada surah Al-Baqoroh ayat 155-156 menjelaskan pula bagaimana seharusnya seorang individu bersikap ketika diberikan sebuah cobaan atau menghadapi permasalahan. Berikut merupakan penjelasan dari surah Al-Baqoroh ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ.
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka

mengucapkan: “Inna lillahi wa innaa ilaihi raji’uun”: (Q.S Al-Baqoroh: 155-156). (Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna)

Dalam surah Al-Baqoroh ayat 155-156, Allah SWT telah menjelaskan bahwa ketika seorang manusia diberikan sebuah cobaan, hendaknya ia mengucapkan *Inna lillahi wa innaa ilaihi raaji’uun*. Kalimat tersebut menyadarkan manusia untuk selalu mengingatkan Allah, dan menyelesaikan segala sesuatu permasalahan dengan mengingat bahwa segala sesuatunya pasti kembali kepada sang pencipta. Oleh sebab itu segala macam usaha untuk menyelesaikan permasalahan tersebut haruslah secara positif.

2. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri adalah sebuah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri serta adanya penilaian yang realistis terhadap apa yang dimiliki, yang mana meliputi rasa puas pada diri sendiri serta apresiasi terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki (Resty, 2016).

“Dari Shuhaib Ar-Rumiy RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, *“Sungguh mengagumkan urusannya orang mukmin itu, semua urusannya menjadi kebaikan untuknya, dan tidak didapati yang demikian itu kecuali pada orang mukmin. Apabila dia mendapatkan kesenangan dia bersyukur, maka yang demikian itu menjadi kebaikan baginya. Dan apabila dia ditimpa kesusahan ia bersabar, maka yang demikian itu pun menjadi kebaikan baginya”*. [HR. Muslim].

Dalam hadist tersebut telah dijelaskan bahwa alangkah baiknya ketika seorang manusia mampu bersyukur dan bersabar atas apa-apa yang telah diberikan kepadanya. Artinya, seorang individu patut bersyukur atas kelebihan yang ia miliki, serta bersabar dengan kekurangan yang ia miliki.

Selain itu, dalam surah Al-Baqoroh ayat 216 telah dijelaskan pula bagaimana Allah SWT sangat amat tahu apa yang terbaik bagi hamba-Nya dan manusia seharusnya senantiasa untuk bersyukur dengan apa yang ia miliki. Berikut merupakan penjelasan surah Al-Baqoroh ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”(Q.S Al-Baqoroh 216) (Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna).

Dalam surah tersebut, Allah SWT telah menjelaskan bahwa Allah tahu apa-apa yang baik untuk manusia. Oleh karena itu, manusia seharusnya selalu senantiasa bersyukur dengan apa yang ia miliki dan menerima apa yang ada didalam dirinya. Ketika seseorang membenci sesuatu dalam

dirinya, bukan berarti hal yang tidak ia sukai tersebut buruk, namun bisa saja itu adalah hal yang baik. Allah SWT Maha mengetahui segalanya.

D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Strategi *Coping* pada Remaja Putri Korban *Body Shaming*

Masa remaja merupakan periode yang penting, yang ditandai dengan perkembangan fisik yang cepat dan perkembangan mental yang cepat pula pada masa awal remaja. Hurlock (1992) mengatakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis-tubuh* yang diartikan sebagai merasa puas dengan tubuhnya. Pakaian dan alat-alat kecantikan yang umumnya digunakan untuk menyembunyikan bentuk tubuh yang tidak disukai dan begitu pun sebaliknya, belum cukup untuk menjamin adanya *kateksis-tubuh*. Kesadaran akan timbulnya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menjadi penyebab munculnya keprihatinan remaja akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan budaya yang berlaku.

Pada tahun 2018 tercatat kurang lebih 900 kasus *body shaming* di Indonesia. *Body shaming* adalah aktivitas mengkritik dan mengomentari fisik atau tubuh seseorang secara negatif. Dengan kata lain dapat diartikan sebagai sebuah tindakan yang menghina atau mengejek dengan cara mengomentari fisik atau penampilan orang lain (Rismajayanthi & Priyanto, 2019). Hasil dari *preliminary study* yang telah dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Kabupaten Malang ditemukan bahwa tanggapan yang diberikan para siswi tersebut ketika mendapat perlakuan *body shaming* beragam. Mulai dari merasa malu dengan

persentase 3%, 6% *insecure*, 9% sedih, 42% menerima tindakan *body shaming* tersebut karena beranggapan bahwa hal tersebut merupakan fakta dan itulah diri mereka.

Penerimaan diri merupakan sikap yang mana merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri (Chaplin, 2011). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardilla dan Herdiana (2013) terkait dengan penerimaan diri pada narapidana wanita menunjukkan bahwa penerimaan diri bergantung ada faktor yang menjadi faktor penerimaan diri yakni adanya dukungan keluarga terdekat yang diberikan secara konsisten, adanya sikap menyenangkan dari lingkungan baru, *social skill*, dan adanya pandangan diri yang positif. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha pada tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di asrama provinsi Yogyakarta. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula penerimaan diri, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula penerimaan diri (Ridha, 2012).

Penerimaan diri memiliki kontribusi dalam menemukan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi situasi yang dihadapi. Upaya yang dimaksud terkait dengan coping yang dilakukan sesuai dengan kejadian yang dialami. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah pada tahun 2017 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penerimaan diri dengan strategi *coping* ditinjau

dari bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Fadhillah, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa korban *body shaming* melakukan sebuah perubahan pada diri mereka dan ada pula yang tidak melakukan perubahan apapun (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Artinya, penerimaan diri dan strategi coping memiliki hubungan yang cukup signifikan.

Coping adalah sebuah upaya kognitif dan perilaku yang kerap berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai melebihi kemampuan seorang individu. *Coping* dibagi kedalam dua bentuk yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 menunjukkan bahwa remaja yang berada dalam kasus perceraian orang tua cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotional focused coping*. Hal ini dikarenakan remaja tidak mengetahui bagaimana menggunakan dan memilih strategi coping dan lebih cenderung mengarah pada kenakalan remaja (Lestari, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziannisa dan Tairas pada tahun 2013 juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara strategi *coping* dan *self efficacy* pada penyalahgunaan narkoba yang dalam masa pemulihan. Semakin efektif strategi *coping* maka akan semakin baik pula *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin tidak efektif strategi *coping* maka akan semakin tidak baik *self efficacy* pada individu tersebut. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah pada tahun

2017 telah mengungkapkan bahwa strategi *coping* ditinjau dari bentuk memiliki hubungan dengan penerimaan diri. *Emotional focused coping* memiliki korelasi yang lebih kuat sebesar 0,654.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan beberapa kajian teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 kabupaten Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi terkait dengan ada tidaknya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Oleh sebab itu, agar diperolehnya hasil yang maksimal dalam penelitian ini, harus menggunakan jenis penelitian yang tepat. Selain itu, pemilihan jenis penelitian yang tetap akan mempermudah dalam memperoleh gambaran yang jelas serta langkah-langkah untuk mengamati objek permasalahan.

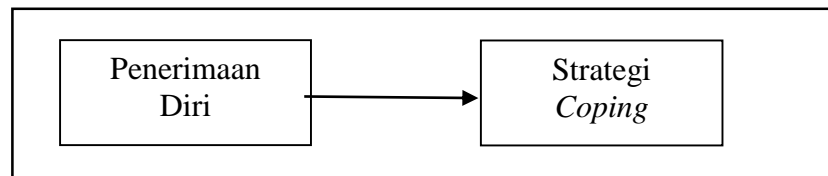
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada kajian fenomena objektif untuk dikaji secara kuantitatif. Adapun jenis datanya dikuantifikasikan kedalam bentuk angka lalu dianalisis dengan menggunakan statistik (Musfiquon, 2012). Pada penelitian kuantitatif, proses pengumpulan data sampai dengan penafsiran data serta hasil dan kesimpulannya banyak menggunakan angka (Arikunto S. , 2006).

Penelitian ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya pengaruh variabel X (Penerimaan Diri) terhadap variabel Y (Strategi *Coping*). Untuk menganalisis regresi terhadap kedua variabel tersebut digunakan teknik analisis

regresi sederhana. Penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Dari desain penelitian tersebut, ditetapkan bahwa:

- Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu penerimaan diri dan strategi *coping*.
- Penelitian ini menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Kedudukan penerimaan diri dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (*independence variabel*), sedangkan strategi *coping* sebagai variabel terikat (*dependence variabel*).

Gambar 3.1
Skema Variabel Penelitian



B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah-langkah dalam penetapan variable-variabel utama dalam penelitian serta penentuan fungsi masing-masing (Azwar S. , 2007). Variabel merupakan objek penelitian yang ditetapkan pada suatu penelitian yang menunjukkan variasi baik secara

kuantitatif dan kualitatif (Arikunto S. , 2006). Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah:

1. Variabel bebas atau *independent variabel* (X) adalah variabel yang menjadi sebab atau yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah penerimaan diri.
2. Variabel terikat atau *dependent variabel* (Y) adalah variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah strategi *coping*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi terkait dengan variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut. Definisi operasional berfungsi untuk memberikan batasan dalam penelitian serta definisi dari suatu variabel tidak memiliki makna ganda serta menunjukkan indicator yang jelas (Azwar S. , 2007).

1. Strategi *Coping*

Coping adalah sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan eksternal maupun eksternal atau diluar batas kemampuannya. Adapun bentuk dari *coping* dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap individu yang menerima serta menghargai diri sendiri dan mengakui kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Adapun aspek dari penerimaan diri adalah penerimaan diri dan pembukaan diri, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap orang lain

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi adalah obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya secara generalisasi (Sugiyono, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI MAN 1 Kab. Malang. Adapun jumlah keseluruhan siswi kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang adalah berjumlah 251 siswi (data guru bimbingan dan konseling).

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik sampling yang digunakan jika dalam penelitian memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel (Idrus, 2009).

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah perempuan kelas XI yang pernah mengalami tindakan *body shaming*. Berdasarkan kriteria

tersebut terdapat 62 siswi yang memenuhi kriteria sehingga mereka menjadi sampel pada penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara dalam menentukan dengan apa data akan dikumpulkan (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut.

1. Skala atau kuesioner

Skala atau kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang mana digunakan untuk memperoleh informasi dari responden pada sebuah penelitian seperti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ingin diketahui atau digali (Arikunto, 2006). Dalam hal ini skala dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala tertutup. Skala tertutup digunakan untuk memberikan batasan terhadap jawaban yang diberikan oleh responden agar responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan.

a. Skor Skala Strategi *Coping*

Untuk merespon skala perilaku strategi *coping*, responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Setiap variabel akan terdiri dari empat kategori kesesuaian, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Sikap yang diukur terdiri

dari *favorable* (pertanyaan yang berisi mendukung objek sikap yang akan diungkap) dan *unfavorable* (pernyataan yang berisi tentang kontra atau hal negative dari objek yang akan diungkap). Dengan ketentuan skoring pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.1

Kriteria Skor Strategi Coping

Item	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

b. Skor Skala Penerimaan Diri

Untuk merespon skala penerimaan diri, responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Setiap variabel akan terdiri dari empat kategori kesesuaian, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Sikap yang diukur terdiri dari *favorable* (pertanyaan yang berisi mendukung objek sikap yang akan diungkap) dan *unfavorable* (pernyataan yang berisi tentang kontra atau hal negative dari objek yang akan diungkap). Dengan ketentuan skoring pada tabel 3.3 sebagai berikut:

Tabel 3.2

Item	Kriteria Skor Penerimaan Diri			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Skala Strategi *Coping*

Skala ini diukur untuk mengetahui bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Adapun aspek yang digunakan dalam skala penelitian strategi *coping* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1988) yaitu (1) *confrontive coping*, (2) *planful problem solving*, (3) *seeking social support*, (4) *self-control*, (5) *distancing*, (6) *positive reappraisal*, (7) *escape avoidance*, dan (7) *acceptance responsibility*. Dalam skala strategi *coping* terdapat tiga puluh empat (34) pernyataan yang didalamnya berpola favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Berikut merupakan rincian skala strategi *coping*.

Tabel 3.3

Tabel Blueprint Skala Strategi Coping

Aspek		Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
Confrontive Coping		Mengubah situasi stress secara agresive	9	29	6
		Berpegang teguh pada pendirian	6	27	
		Keberanian mengambil resiko	8	25	
Planful Soulving	Problem	Berfokus pada masalah	1	24	4
		Membuat rencana pemecahan masalah	11	34	
Seeking Support	Social	Mencari dukungan orang lain	13	20	4
		Mencari informasi terkait permasalahan	16	19	
Self-control		Mengatur tindakan	18	17	4
		Mengatur emosi tetap seimbang	21	15	
Distancing		Melepaskan diri dari situasi	23	14	4
		Berpandangan positif	26	12	
Positive Reappraisal		Menciptakan makna positif	28	10	4
		Berpusat pada pertumbuhan pribadi	31	3	
Escape Avoidance		Menghindar	33	7	4
		Berangan-angan	22	5	
Acceptance Responsibility		Bertanggung jawab	32	4	4
		Mengetahui peran	30	2	
Total					34

b. Skala Penerimaan Diri

Skala ini disusun untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Skala ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Supratiknya (1995) yaitu (1) penerimaan diri dan pembukaan diri, (2) kesehatan psikologis dan (3) penerimaan terhadap orang lain. Dalam skala penerimaan diri terdapat enam belas (16) pernyataan yang didalamnya berpola favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Berikut merupakan rincian skala penerimaan diri.

Tabel 3.4

Tabel Blueprint Skala Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
Penerimaan diri dan pembukaan diri	Membuka diri dengan orang lain	3	14	6
	Menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki	6	12	
	Mampu menyayangi dan menghargai diri sendiri	1	10	
Kesehatan psikologis	Merasa/menilai dirinya diterima oleh orang lain	9	11	6
	Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain	8	7	
	Menilai diri sebagai orang yang disukai orang lain	13	5	
Penerimaan terhadap orang lain	Berpikir positif terhadap orang lain	16	4	4
	Mampu memahami perasaan orang lain	15	2	
Total				16

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Pada dasarnya untuk mengetahui kemampuan sebuah skala penelitian menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya diperlukan suatu proses validitas atau validasi. Azwar (2008) seberapa besar cemas sebuah alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat ukur dikatakan valid jika alat ukur tersebut tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat namun, juga mampu untuk memberikan gambaran yang cermat terkait dengan data tersebut.

Dalam penelitian ini, pengujian validitas menggunakan uji terpakai. Hal ini dikarenakan semua aitem telah mewakili indikator dan aspek dalam skala. Uji validitas digunakan untuk membuktikan sejauh mana alat ukur tersebut mengukur variabel penerimaan diri dan strategi *coping*. Dalam uji validitas ini responden menggunakan seluruh responden penelitian yang berjumlah 62 responden. Uji validitas instrument menggunakan patokan skor pada r tabel. Jika r hitung \geq dari r tabel pada aitem, maka aitem dinyatakan valid. Adapun pengujian validitas ini menggunakan program *SPSS 16.0 For Windows*. Berikut merupakan hasil uji validitas kedua variabel penelitian.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Skala Strategi Coping

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
<i>Confrontive Coping</i>	Mengubah situasi stress secara agresive	9	-	3
	Berpegang teguh pada pendirian	-	27	
	Keberanian mengambil resiko	8	-	
<i>Planful Problem Solving</i>	Berfokus pada masalah	1	-	2
	Membuat rencana pemecahan masalah	11	-	
<i>Seeking Social Support</i>	Mencari dukungan orang lain	-	20	2
	Mencari informasi terkait permasalahan	-	19	
<i>Self-control</i>	Mengatur tindakan	-	17	3
	Mengatur emosi tetap seimbang	21	15	
<i>Distancing</i>	Melepaskan diri dari situasi	23	14	4
	Berpandangan positif	26	12	
<i>Positive Reappraisal</i>	Menciptakan makna positif	-	10	2
	Berpusat pada pertumbuhan pribadi	31	-	
<i>Escape Avoidance</i>	Menghindar	-	7	2
	Berangan-angan	22	-	
<i>Acceptance Responsibility</i>	Bertanggung jawab	32	4	4
	Mengetahui peran	30	2	
Total				22

Hasil dari uji validitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 34 aitem strategi *coping* terdapat 12 aitem yang gugur. Maka dari itu aitem yang valid berjumlah 22 aitem.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		F	UF	
Penerimaan diri dan pembukaan diri	Membuka diri dengan orang lain	3	-	5
	Menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki	6	12	
	Mampu menyayangi dan menghargai diri sendiri	1	10	
Kesehatan psikologis	Merasa/menilai dirinya diterima oleh orang lain	9	-	3
	Mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain	8	-	
	Menilai diri sebagai orang yang disukai orang lain	-	5	
Penerimaan terhadap orang lain	Berpikir positif terhadap orang lain	16	4	3
	Mampu memahami perasaan orang lain	15	-	
Total				11

Hasil dari uji validitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 16 aitem penerimaan diri terdapat 5 aitem yang gugur. Maka dari itu aitem yang valid berjumlah 11 aitem.

2. Uji Reliabelitas

Uji reliabelitas adalah sebuah analisa terhadap instrument secara keseluruhan. Reliabelitas mengacu pada suatu pengertian bahwa sebuah instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dikarenakan instrument tersebut telah baik (Arikunto S. , 2006). Teknik dalam uji reliabelitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan analisis reliabelitas *Cronbac's Alpha*. Reliabelitas dinyatakan oleh koefisiensi reliabelitas yang angkanya berada dalam rentan 0 sampai dengan 1,00. Jika koefisien reliabelitas semakin tinggi dan mendekati angka 1,00 maka, pengukuran semakin reliabel (Azwar S. , 2015). Adapun hasil pengujian reliabelitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cornbach's Alpha	Keterangan
Strategi <i>Coping</i>	0,815	Reliabel
Penerimaan Diri	0,681	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas, kedua variabel tersebut memiliki hasil uji reliabilitas yang berada pada rentan 0 sampai dengan 1,00. Maka, dapat dikatakan bahwa kedua skala tersebut reliabel dan dinilai layak untuk keperluan penelitian.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan data yang telah dikumpulkan sebelumnya berdistribusi normal. Dengan kata lain data diambil dari populasi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* pada program *SPSS versi 16.0 for windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas berguna untuk menentukan sifat hubungan yang linear antar variabel. Artinya, setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Pada penelitian ini uji linearitas menggunakan tabel ANOVA pada program *SPSS versi 16.0 for windows*.

G. Analisis Data

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi sederhana. Analisis regresi merupakan suatu studi yang berkaitan dengan ketergantungan variabel terikat (*dependent*) terhadap variabel bebas (*independent*). Tujuannya adalah untuk memprediksi atau mengestimasi rata-rata populasi atau nilai rata-rata variabel *dependent* yang berdasarkan kepada nilai variabel *independent* yang diketahui. Analisis regresi juga digunakan untuk mengetahui adanya hubungan yang positif atau negative antar variabel

pada penelitian. Selain itu, analisis ini juga bertujuan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel terikat (*dependent*) terhadap variabel bebas (*independent*).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi *Coping* pada Remaja Putri Korban *Body* Kelas XI *Shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang akan dilakukan dengan ketentuan tempat dan waktu sebagai berikut:

Nama Lembaga	: MAN 1 Kabupaten Malang
Alamat	: Jl. Putat Lor, Gondanglegi, Dusun Bron, Putat Lor, Kec. Gondanglegi, Malang, Jawa Timur
Waktu	: 03 November – 07 November 2020
Lama	: 5 hari
Jumlah Subyek	: 62 Remaja Putri

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini meliputi *nonprobability sampling*, uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi bertujuan untuk melakukan pembuktian bahwa sampel dan data penelitian terhindar dari sampling eror. Berikut merupakan penjelasan dan hasil dari uji asumsi yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

a. *Non-Probability Samling*

Non-probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama terhadap setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2009). Adapun pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana merupakan teknik pengambilan sampling yang digunakan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel (Idrus, 2009).

b. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah dalam model regresi ini variabel bebas memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui kenormalan distribusi data tersebut digunakan uji *Kolmogroff-Smirnov Test* dengan melihat nilai data signifikan (*2-tailed*). Apabila nilai signifikan $>0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Namun, apabila nilai signifikan $<0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.1**Hasil Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Predicted Value
N		62
Normal Parameters ^a	Mean	33.0967742
	Std. Deviation	3.00591182
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.515
Asymp. Sig. (2-tailed)		.953
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan hasil pada tabel 4.1 menunjukkan nilai signifikan (*2-tailed*) 0,953 yang mana $>0,05$. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel berdistribusi normal. Hal ini berarti skala yang menjadi alat ukur pada kedua variabel tersebut memunculkan skor yang normal. Tidak terdapat skor yang terlalu rendah atau juga skor yang terlalu tinggi

c. Uji Lienaritas

Uji lineritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan untuk data berkorelasi secara linier atau tidak. Apabila nilai *sig. deviation from linearity* $>0,05$ maka diartikan adanya hubungan yang linier antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Sementara itu, apabila nilai *sig. deviation from linearity* $<0,05$ maka diartikan tidak adanya hubungan yang linear antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows* dengan melihat nilai signifikansi. Berikut merupakan hasil uji linearitas.

Tabel 4.2

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Strategi_Coping * Between (Combined)	709.719	26	27.297	2.584	.005
Penerimaan_Diri Groups					
Linearity	551.166	1	551.166	52.180	.000
Deviation from Linearity	158.553	25	6.342	.600	.907
Within Groups	369.700	35	10.563		
Total	1079.419	61			

Berdasarkan hasil pada tabel 4.2 menunjukkan nilai *sig. deviation from linearity* 0,907 yang berarti nilai *sig. deviation from linearity* $>0,05$. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel penerimaan diri dan variabel strategi *coping*.

2. Deskripsi Data Strategi *Coping* dan Penerimaan Diri

a. Strategi *Coping* dengan Skor T

Strategi *coping* dikategorikan bukan-jenjang (nominal) dengan didasarkan kepada hasil nilai skor T yang sebelumnya telah diperoleh pada masing-masing subjek. Berikut merupakan hasil kategorisasi menggunakan nilai skor T:

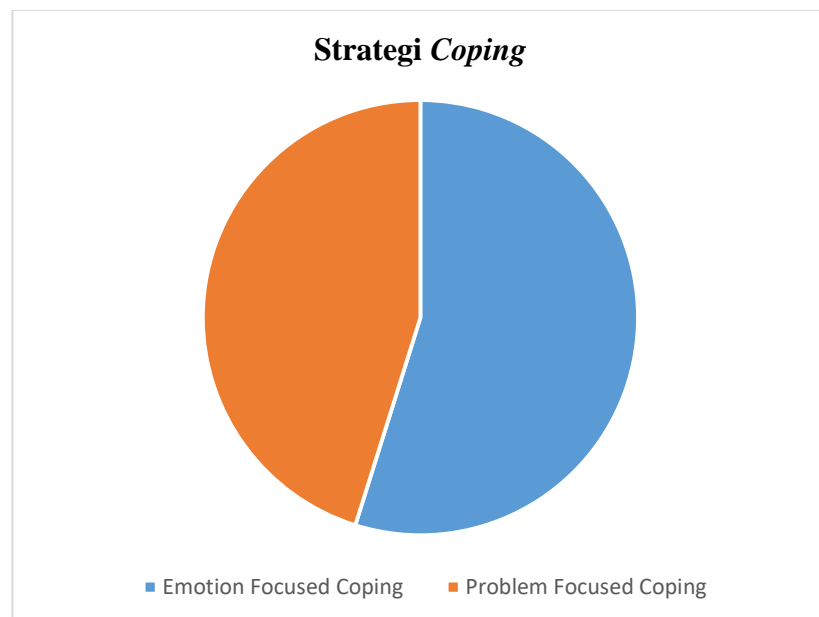
Tabel 4.3

Kategorisasi Strategi *Coping*

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
<i>Emotion Focused Coping</i>	34	55%
<i>Problem Focused Coping</i>	28	45%

Berdasarkan tabel 4.3 dikatakan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang yang menggunakan *emotion focused coping* sebagai bentuk strategi *coping* memiliki persentase sebesar 55%. Sementara

remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang yang menggunakan *problem focused coping* memiliki persentase sebesar 45%. Artinya 34 subjek dari 62 subjek cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*. Sementara 28 subjek dari 62 subjek menggunakan strategi *coping* berbentuk *problem focused coping*. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang lebih banyak menggunakan strategi *coping* berbentuk *emotion focused coping* dari pada strategi *coping* berbentuk *problem focused coping*.



Gambar 4.1 Diagram Kategori Nominal Strategi Coping

Berdasarkan diagram pada gambar 4.1 dapat diketahui bahwa kategorisasi pada strategi *coping* yang paling mendominasi dan banyak digunakan adalah *emotion focused coping*.

b. Strategi *Coping* dengan Rumus Kategorisasi

Deskripsi data strategi *coping* dalam penelitian ini dihitung menggunakan skor hipotetik dan skor empiric dengan menggunakan rumus. Selain itu perhitungan didasarkan pada bentuk strategi *coping*. Berikut merupakan perhitungan bentuk *problem focused coping*.

$$\text{Mean Hipotetik} = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum a_{\text{item}}$$

$$M = \frac{1}{2} ((4 \times 5) + (1 \times 5))$$

$$M = \frac{1}{2} (20 + 5)$$

$$M = 12,5$$

$$\text{Mean Empirik} = \frac{\sum \text{skor subjek}}{\sum \text{subjek}}$$

$$M = 1038:62$$

$$M = 16,7$$

Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (20-5)$$

$$SD = 2,5$$

Sementara ini untuk perhitungan *mean* hipotetik dan *mean* empirik pada bentuk *emotion focused coping* dengan menggunakan rumus adalah sebagai berikut.

$$\text{Mean Hipotetik} = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \sum a_{item}$$

$$M = \frac{1}{2} (4 \times 17) + (1 \times 17)$$

$$M = \frac{1}{2} (68 + 17)$$

$$M = 42,5$$

$$\text{Mean Empirik} = \frac{\sum \text{skor subjek}}{\sum \text{subjek}}$$

$$M = 3036:62$$

$$M = 48,9$$

Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (68 - 17)$$

$$SD = 8,5$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, dapat diketahui deskripsi skor hipotetik dan skor empirik sebagai berikut:

Tabel 4.4

**Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik Strategi
*Coping***

Bentuk	Hipotetik Maks.	Min.	Mean	Empiri k Maks.	Min	Mean
<i>Problem Focused Coping</i>	20	5	12,5	20	13	16,7
<i>Emotion Focused Coping</i>	68	17	42,5	63	35	48,9

Pada tabel 4.4 terkait dengan skor hipotetik dan skor empiric dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* berbentuk *problem focused coping* yang mana terdiri dari 5 aitem dengan rentang skor 4-1 memiliki kemungkinan skor tertinggi 20 dan kemungkinan skor terendah 5 dengan *mean* 12,5. Strategi *coping* berbentuk *emotion focused coping* yang mana terdiri dari 17 aitem dengan rentang skor 4-1 memiliki kemungkinan skor tertinggi 68 dan kemungkinan skor terendah 17 dengan *mean* 42,5.

Berdasarkan hasil dari penelitian skor skala strategi *coping* berbentuk *problem focused coping* memiliki skor tertinggi 20 dan skor terendah 13 dengan *mean* empirik 16,7. Skor skala strategi *coping* berbentu *emotion focused coping* memiliki skor tertinggi 63 dan skor terendah 35 dengan *mean* empiric 48,9. Perbandingan antara *mean* hipotetik dan *mean* empiric cukup jauh dan *mean* hipotetik lebih kecil dari *mean* empiric. Dalam kategorisasi pada variabel strategi *coping* dengan bentuk *problem focused coping* dan *emotion focused coping* skor yang digunakan adalah skor *hipotetik* dengan perhitungan dan norma sebagai berikut:

1) *Problem Focused Coping*

Dalam kategorisasi *problem focused coping* menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 4.5

Norma Kategorisasi *Problem Focused Coping*

Kategori	Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Norma pada tabel 4.5 menjadi panduan untuk kategorisasi pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping*. Berikut merupakan perhitungan kategorisasi *problem focused coping*.

$$\text{Tinggi} = X > (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Tinggi} = X > (12,5 + 2,5)$$

$$\text{Tinggi} = X > 15$$

Jika skor lebih dari 16 maka termasuk kedalam kategori tinggi.

$$\text{Sedang} = (M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (12,5 - 2,5) \leq X \leq (12,5 + 2,5)$$

$$\text{Sedang} = 10 \leq X \leq 15$$

Jika skor berada diantara 9 sampai dengan 15 maka masuk kedalam sedang.

$$\text{Rendah} = X < (M - 1 \text{ SD})$$

$$\text{Rendah} = X < (12,5 - 2,5)$$

$$\text{Rendah} = X < 10$$

Jika skor kurang dari 10 maka termasuk kedalam kategori rendah.

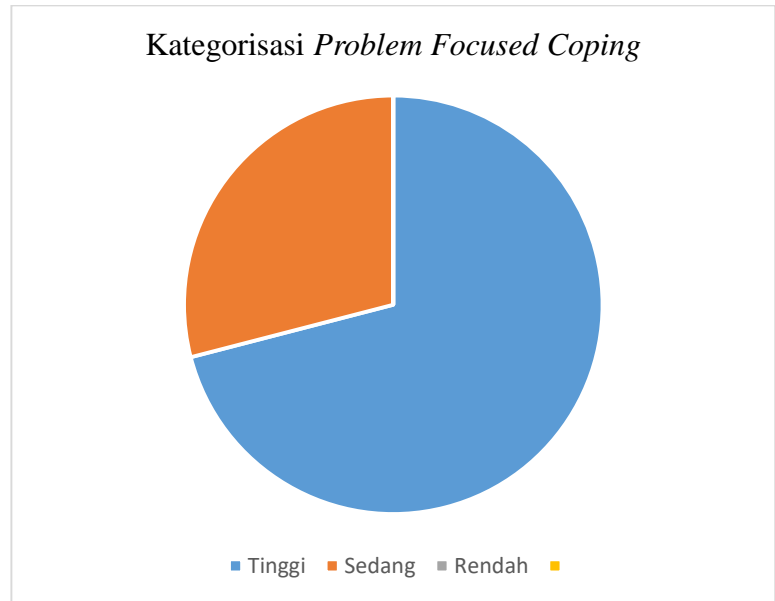
Berdasarkan hasil perhitungan diatas sesuai dengan norma, maka dibuat menjadi tiga jenjang dengan batas jenjang masing-masing sesuai hasil perhitungan. Berikut merupakan rincian jenjang kategorisasi strategi *coping* bentuk *problem focused coping*

Tabel 4.6

Kategorisasi *Problem Focused Coping*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	>15	44	71%
Sedang	10-15	18	29%
Rendah	<10	-	-

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang memiliki tingkat *problem focused coping* kategori tinggi sebanyak 71%, kategori sedang sebanyak 29% dan kategori rendah nihil. Berikut merupakan gambaran diagram kategorisasi tingkatan strategi *coping* bentuk *problem focused coping*.



Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Tingkat *Problem*

Focused Coping

Berdasarkan gambar 4.2 dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang yang menggunakan strategi *coping* bentuk *problem focused coping* lebih banyak berada pada kategorisasi tinggi dengan jumlah 44 subjek atau sebanyak 71%.

Adapun persentase masing-masing aspek dalam *problem focused coping* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7**Aspek Pembentuk Strategi *Coping* Bentuk *Problem******Focused Coping***

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
<i>Confrontive Coping</i>	606	58,3%
<i>Planful Problem Solving</i>	432	41,6%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek *confrontive coping* mendapatkan nilai persentase sebanyak 58,3% dan aspek *planful problem solving* mendapatkan nilai persentase sebanyak 41,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *confrontive coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang lebih tinggi dari pada *planful problem solving*.

2) *Emotion Focused Coping*

Dalam kategorisasi *emotion focused coping* menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 4.8**Norma Kategorisasi *Emotion Focused Coping***

Kategori	Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Norma pada tabel 4.5 menjadi panduan untuk kategorisasi pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*. Berikut merupakan perhitungan kategorisasi *emotion focused coping*.

$$\text{Tinggi} = X > (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Tinggi} = X > (42,5 + 8,5)$$

$$\text{Tinggi} = X > 51$$

Jika skor lebih dari 34 maka termasuk kedalam kategori tinggi.

$$\text{Sedang} = (M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (42,5 - 8,5) \leq X \leq (42,5 + 8,5)$$

$$\text{Sedang} = 34 \leq X \leq 51$$

Jika skor berada diantara 34 sampai dengan 51 maka termasuk kedalam kategori sedang.

$$\text{Rendah} = X < (M - 1 \text{ SD})$$

$$\text{Rendah} = X < (42,5 - 8,5)$$

$$\text{Rendah} = X < 34$$

Jika skor kurang dari 34 maka termasuk kedalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas sesuai dengan norma, maka dibuat menjadi tiga jenjang dengan batas jenjang masing-masing sesuai hasil perhitungan.

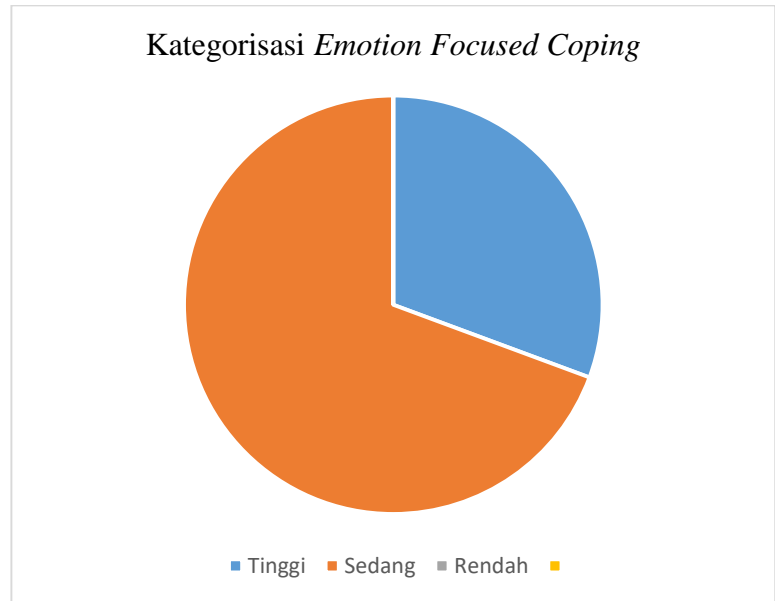
Berikut merupakan rincian jenjang kategorisasi strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*.

Tabel 4.9

Kategorisasi *Emotion Focused Coping*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	>51	19	29%
Sedang	34-51	43	71%
Rendah	<34	-	-

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang memiliki tingkat *emotion focused coping* kategori tinggi sebanyak 31%, kategori sedang sebanyak 69% dan kategori rendah nihil. Berikut merupakan gambaran diagram kategorisasi tingkatan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*.



Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Tingkat *Emotion*

Focused Coping

Berdasarkan gambar 4.3 dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang yang menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* lebih banyak berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 43 subjek atau sebanyak 69%.

Adapun hasil persentase pada masing-masing aspek dari *emotion focused coping* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.10**Aspek Pembentuk Strategi *Coping* Bentuk *Emotion******Focused Coping***

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
<i>Seeking Social Support</i>	302	9,9%
<i>Self-control</i>	534	17,6%
<i>Distancing</i>	740	24,4%
<i>Possitive Reappraisal</i>	379	12,4%
<i>Escape Avoidance</i>	284	9,3%
<i>Acceptance Responsibility</i>	798	26,2%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek *seeking social support* mendapatkan persentase sebesar 9,9%, aspek *self-control* 17,6%, aspek *distancing* 24,4%, aspek *positive reappraisal* 12,4%, aspek *escape avoidance* 9,3%, dan aspek *acceptance responsibility* 26,6. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *acceptance responsibility* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang lebih tinggi dari pada aspek lainnya.

c. Penerimaan Diri dengan Rumus Kategorori

Deskripsi data penerimaan diri dalam penelitian ini dihitung menggunakan skor hipotetik dan skor empiric dengan menggunakan rumus. Berikut merupakan perhitungan skor hipotetik dan skor empirik penerimaan diri.

$$Mean \text{ Hipotetik} = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum a_{item}$$

$$M = \frac{1}{2} ((4 \times 11) + (1 \times 11))$$

$$M = \frac{1}{2} (44 + 11)$$

$$M = 27,5$$

$$Mean \text{ Empirik} = \sum \text{skor subjek} : \sum \text{subjek}$$

$$M = 2025 : 62$$

$$M = 32,6$$

Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (44 - 11)$$

$$SD = 5,5$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, dapat diketahui deskripsi skor hipotetik dan skor empirik penerimaan diri sebagai berikut:

Tabel 4.11

Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik Penerimaan

Diri

Bentuk	Hipotetik Maks.	Min.	Mean	Empirik Maks.	Min.	Mean
Penerimaan Diri	44	11	27,5	41	21	32,6

Pada tabel 4.7 terkait dengan skor hipotetik dan skor empiric dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri terdiri

dari 11 aitem dengan rentang skor 4-1. Adapun pada skor hipotetik kemungkinan skor tertinggi adalah 44 dan kemungkinan skor terendah adalah 11 dengan *mean* hipotetik 27,5. Berdasarkan hasil dari penelitian skor skala penerimaan diri, skor tertinggi adalah 41 dan skor terendah adalah 21. Adapun perbandingan antara *mean* hipotetik dan *mean* empiric tidak cukup jauh dan *mean* hipotetik lebih kecil dari *mean* empiric. Dalam kategorisasi pada variabel penerimaan diri skor yang digunakan adalah skor *hipotetik* dengan perhitungan dan norma sebagai berikut:

Dalam kategorisasi penerimaan diri menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 4.12

Norma Kategorisasi Penerimaan Diri

Kategori	Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Norma pada tabel 4.8 menjadi panduan untuk kategorisasi pada variabel penerimaan diri. Berikut merupakan perhitungan kategorisasi variabel penerimaan diri

$$\text{Tinggi} = X > (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Tinggi} = X > (27,5 + 5,5)$$

$$\text{Tinggi} = X > 33$$

Jika skor lebih dari 33 maka termasuk kedalam kategori tinggi.

$$\text{Sedang} = (M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (27,5 - 5,5) \leq X \leq (27,5 + 5,5)$$

$$\text{Sedang} = 22 \leq X \leq 33$$

Jika skor berada diantara 22 sampai dengan 33 maka masuk kedalam sedang.

$$\text{Rendah} = X < (M - 1 \text{ SD})$$

$$\text{Rendah} = X < (27,5 - 5,5)$$

$$\text{Rendah} = X < 22$$

Jika skor kurang dari 22 maka termasuk kedalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas sesuai dengan norma, maka dibuat menjadi tiga jenjang dengan batas jenjang masing-masing sesuai hasil perhitungan. Berikut merupakan rincian jenjang kategorisasi variabel penerimaan diri

Tabel 4.13**Kategorisasi Penerimaan Diri**

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	>33	31	50%
Sedang	22-33	30	49%
Rendah	<22	1	1%

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang memiliki tingkat penerimaan diri kategori tinggi sebanyak 50%, kategori sedang sebanyak 48% dan kategori rendah 2%. Berikut merupakan gambaran diagram kategorisasi tingkatan penerimaan diri.



Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Tingkat Penerimaan Diri

Berdasarkan gambar 4.4 dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang lebih banyak berada pada kategorisasi tinggi dengan jumlah 31 subjek atau sebanyak 50%.

Adapun hasil persentase pada masing-masing aspek dari penerimaan diri adalah sebagai berikut.

Tabel 4.14

Aspek Pembentuk Penerimaan Diri

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
Penerimaan diri dan pembukaan diri	957	46,7%
Kesehatan Psikologis	518	30,1%
Penerimaan terhadap orang lain	477	23,2

Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri dan pembukaan diri mendapatkan persentase sebanyak 46,7%, aspek kesehatan psikologis 30,1% dan aspek aspek penerimaan terhadap orang lain 23,2%. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat penerimaan diri dan pembukaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas

XI di MAN 1 Kab. Malang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek kesehatan psikologis dan pemahaman terhadap orang lain.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Adapun analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16.0 for windows. Berikut merupakan hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 4.15

Hasil Uji Hipotesis

Dependent Variable	Predictors	F	R Square	R	Sig.
Strategi Coping	Penerimaan Diri	62,602	0,511	0,715	,000

Dalam uji hipotesis, dasar pengambilan keputusan yang digunakan adalah dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05. Jika nilai signifikansi $<0,05$ maka dikatakan variabel X (Penerimaan Diri) berpengaruh terhadap variabel Y (Strategi Coping). Namun, jika nilai signifikansi $>0,05$ maka dikatakan variabel X (Penerimaan Diri) tidak berpengaruh terhadap variabel Y (Strategi Coping). Pada tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,715 dan nilai F hitung sebesar 62,602. Pada tabel 4.10 nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000 yang artinya $<0,05$.

Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Selain itu, diketahui pula nilai koefisiensi determinasi (R Square) sebesar 0,511 yang artinya bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 51,1%.

Adapun untuk nilai pengaruh penerimaan diri pada masing-masing bentuk strategi *coping* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.16

Hasil Uji Hipotesis

Variabel Bebas	Variabel Terikat	R Square	Signifikansi
<i>Problem focused coping</i>	Penerimaan diri	0,293	,000
<i>Emotion focused coping</i>	Penerimaan diri	0,516	,000

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri pada kedua bentuk strategi *coping*. Hal ini dapat dilihat melalui nilai signifikansi yaitu ,000 yang mana artinya <0.05 . Selain itu diketahui pula nilai koefisiensi determinasi (R Square) pada masing-masing bentuk strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dengan nilai koefisiensi determinasi (R Square) sebesar 0,293 sementara *emotion focused coping* dengan nilai koefisiensi determinasi (R Square) sebesar 0,516. Artinya, pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* bentuk *problem focused coping* adalah sebesar 29,3% dan

pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* adalah sebesar 51,6%.

Berdasarkan hasil tersebut, maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Sementara nilai pengaruh lebih tinggi terlihat pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang telah dipaparkan sebelumnya diterima.

C. Pembahasan

1. Strategi *Coping* Pada Remaja Putri Kelas XI Korban *Body Shaming* di MAN 1 Kab. Malang

Coping adalah sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan yang berada diluar batas kemampuannya. *Coping* sendiri dibagi menjadi 2 bentuk oleh Folkman dan Lazarus (1984) yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Problem focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang merasa dirinya mampu mengubah kondisi stressor tersebut. Sementara, *emotional focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang tidak mampu mengubah kondisi stressor sehingga ia cenderung mengatur emosinya.

Hasil dari uji analisis yang telah dilakukan terhadap 62 subjek menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* yaitu sebanyak 34 subjek atau sebesar 55%. Sementara itu sebagian lainnya cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *problem focused coping* yaitu sebanyak 28 orang atau sebesar 45%. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang lebih banyak yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* mereka. Artinya, remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung mengatur respon emosional terhadap masalah yang muncul. Adapun cara yang dilakukan sangat beragam seperti mencari dukungan dari orang lain, mengontrol diri, menghindari, melepaskan diri dari situasi permasalahan, menciptakan makna positif dan mencoba untuk menerima tanggung jawab.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada tahun 2014 yang berjudul "*Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*". Hasil penelitian tersebut adalah seluruh subjek remaja dalam penelitian tersebut cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* yang mana strategi ini lebih berfokus pada pengelolaan emosi. Selain itu, hasil dari wawancara dan pernyataan

subjek dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek yang menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* ditunjukkan dengan sikap seperti menyangkal bahwa tidak terdapat permasalahan dalam diri mereka, menghindari berada dirumah karena tidak adanya kenyamanan, mengisi waktu dengan bersenang-senang dengan teman, berbelanja, dan mengisi waktu dengan *hobby* yang disukai agar dapat melupakan permasalahan yang sedang dihadapi.

Subjek pada penelitian ini berada pada rentang usia 15-17 tahun yang mana masuk kedalam kategori remaja. Hurlock (1998) mengungkapkan bahwa pada masa perkembangannya remaja memiliki banyak permasalahan yang sulit untuk diatasi, dimana sifat emosional cenderung mendominasi kemampuan remaja ketika menghadapi suatu permasalahan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mana menunjukkan bahwa remaja korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung menggunakan strategi *coping* yang berpusat pada pengelolaan emosi yaitu *emotion focused coping*.

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan juga diperoleh kategorisasi tingkatan pada kedua bentuk strategi *coping* yaitu kategori tingkat tinggi, kategori tingkat sedang dan kategori tingkat rendah. Pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* subjek yang berada pada kategori tingkat tinggi adalah sebanyak 19 subjek atau sebesar 29%. Untuk yang berada pada kategori tingkat sedang adalah

sebanyak 43 subjek atau 71%. Sementara untuk kategori tingkat rendah tidak terdapat subjek atau nihil. Maka, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tingkat sedang pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*. Artinya, remaja putri korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang mengelola emosi dengan cukup baik namun tidak sebaik pengelolaan emosi pada individu yang berada pada tingkat tinggi.

Pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* aspek *seeking social support* mendapatkan persentase sebesar 9,9%, aspek *self-control* 17,6%, aspek *distancing* 24,4%, aspek *positive reappraisal* 12,4%, aspek *escape avoidance* 9,3%, dan aspek *acceptance responsibility* 26,6. Artinya, *acceptance responsibility* memiliki kontribusi yang lebih besar pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang dalam melakukan pengelolaan emosi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Acceptance responsibility merupakan sebuah upaya yang bertujuan untuk mengetahui peran dirinya dalam permasalahan sehingga ia menjadi mampu menerima serta melakukan tugas ketika menghadapi masalah. Selain aspek *acceptance responsibility*, aspek *distancing* juga memiliki tingkat yang cukup tinggi dibawah aspek *acceptance responsibility*. *Distancing* adalah upaya menjauhkan serta

melepaskan diri dari situasi masalah. Hal ini juga berkaitan dengan pandangan positif.

Artinya, remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang yang menggunakan *emotion focused coping* cenderung untuk berusaha dalam memahami peran dirinya dalam suatu permasalahan. Mereka juga cenderung untuk melepaskan diri dari situasi permasalahan dengan memunculkan pandangan positif terhadap permasalahan tersebut. Hal ini dikarenakan individu harus berusaha untuk mempertahankan serta mengelola emosi agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, hal-hal yang bersifat positif sangat dibutuhkan.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin individu tersebut memahami perannya dalam suatu permasalahan maka pengelolaan emosi atau *emotion focused coping* yang digunakan juga akan memberikan hasil yang lebih maksimal. Hal ini sejalan dengan perkembangan pada masa remaja dimana Khun dalam Santrock (2012) mengungkapkan bahwa yang terpenting dalam perkembangan kognitif remaja adalah peningkatan fungsi eksekutif yang mana melibatkan fungsi kognitif yang lebih tinggi seperti penalaran, memonitor cara berpikir kritis, mengambil keputusan dan memonitor cara perkembangan kognitif seseorang. Peningkatan fungsi eksekutif membuat remaja lebih efektif serta lebih mampu untuk menentukan

pengambilan keputusan dan berpikir kritis. Oleh sebab itu remaja perlu untuk belajar lebih banyak terkait dengan peningkatan fungsi eksekutif.

Pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping* juga diperoleh kategorisasi tingkatan yaitu tinggi, sedang dan rendah. Subjek yang berada pada kategori tingkat tinggi adalah sebanyak 44 subjek atau sebesar 71%. Untuk yang berada pada kategori tingkat sedang adalah sebanyak 18 subjek atau sebesar 29%. Sementara untuk kategori tingkat rendah tidak terdapat subjek atau nihil. Artinya, sebagian besar subjek berada pada kategori tingkat tinggi pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung mengelola tindakan pemecahan masalah dengan sangat baik dan maksimal. Dalam mencari atau melakukan upaya pemecahan masalah individu cenderung memiliki keyakinan yang tinggi dan mampu untuk membuat atau menyusun strategi pemecahan masalah dengan sangat baik.

Hasil dari uji analisis juga menunjukkan bahwa pada tiap-tiap bentuk strategi *coping* terdapat perbedaan persentase pada masing-masing aspek. Pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping* aspek *confrontive coping* memiliki persentase sebesar 58,3% sementara, aspek *planful problem solving* memiliki persentase sebesar 41,62%. Hal ini menunjukkan bahwa *confrontive coping* memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan *planful problem*

soulving. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *confrontive coping* memiliki kontribusi yang lebih besar pada *remaja putri korban body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab Malang yang memilih strategi *coping* bentuk *problem focused coping*.

Artinya, individu yang menggunakan strategi *problem focused coping* tersebut lebih cenderung untuk melakukan upaya agresif yang mana bertujuan untuk mengubah situasi ketika mereka mendapatkan sebuah permasalahan. Selain itu mereka juga cenderung untuk mempertahankan keinginan, berpegang teguh pada pendirian serta berani dalam mengambil resiko. Hal ini dikarenakan individu harus berfokus pada pemecahan masalah sehingga dibutuhkan keyakinan serta kemampuan untuk mengambil resiko atas pilihannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan, pendirian, serta keberanian resiko seorang individu maka pemecahan masalah atau *problem focused coping* yang digunakan akan semakin maksimal. Hal ini juga sejalan dengan perkembangan pada masa remaja dimana remaja cenderung untuk membuat rencana penyelesaian masalah melalui *trial-and-error*. Dalam proses *trial-and-error* remaja mulai berpikir layaknya seorang ilmuwan yang berpikir. Remaja membuat rencana untuk memecahkan suatu permasalahan dan secara sistematis menguji solusi yang telah direncanakan.

2. Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas XI Korban *Body Shaming* di MAN 1 Kab. Malang

Penerimaan diri adalah sikap individu yang menerima serta menghargai diri sendiri dan mengakui kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Dalam hal ini, seorang individu memberikan apresiasi atas apa-apa yang ia miliki dalam dirinya serta tetap berusaha untuk melakukan pengembangan diri. Selain itu, individu juga tidak memungkiri adanya keterbatasan dirinya namun, tetap bisa menerima keterbatasan-keterbatasan tersebut. Adapun Supratiknya (2015) mengungkapkan bahwa penerimaan diri terdiri dari tiga aspek yaitu penerimaa diri dan pembukaan diri, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain.

Hasil dari uji analisis yang telah dilakukan diperoleh kategorisasi tingkatan pada penerimaan diri yaitu kategori tingkat tinggi, kategori tingkat sedang dan kategori tingkat rendah. Remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang yang berada pada kategori tingkat tinggi adalah sebanyak 31 subjek atau sebesar 50%. Untuk kategori tingkat sedang terdapat sebanyak 30 subjek atau sebesar 49%. Sementara untuk kategori tingkatn rendah terbanyak sebanyak 1 subjek atau sebesar 1%. Berdasarkan hasil uji analisis tersebut dapat diketahui bahwa remaja putri korban *body*

shaming kelas XI di MAN 1 Kab. Malang dominan berada pada kategori tingkat tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang sangat baik. Individu yang berada pada kategori tingkat tinggi sangat mampu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang ia miliki. Selain itu, individu tersebut juga mampu untuk mengembangkan potensi yang ia miliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan Supratiknya (2016) yang mengungkapkan bahwa penerimaan diri sebagai sikap memiliki penghargaan terhadap diri sendiri, yang juga bisa diartikan sebagai tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Artinya, ketika seorang individu menyadari kelebihan-kelebihan yang ia miliki, maka ia mampu untuk menghargai kelebihan tersebut. Namun, ketika seorang individu menyadari keterbatasan dirinya, ia tidak lantas membenci hal tersebut. Melainkan tetap menerima dan mengakui keterbatasan-keterbatasan dalam dirinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wangge & Hartini (2013) yang berjudul "*Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua*". Hasil penelitian menunjukkan hubungan atau korelasi pada kedua variabel tersebut berbanding lurus. Apabila satu variabel semakin tinggi maka semakin tinggi pula variabel lainnya begitu pun sebaliknya. Artinya semakin tinggi penerimaan diri

seorang individu maka semakin tinggi pula harga diri yang ia miliki. Namun, semakin rendah penerimaan diri seorang individu maka semakin rendah pula harga diri yang dimiliki.

Pada masa perkembangan remaja, harga diri remaja cenderung menurun secara drastis. Penurunan harga diri pada remaja perempuan lebih besar dari pada penurunan harga diri pada remaja laki-laki. Hal ini tentunya berkaitan pula dengan penurunan penerimaan diri pada remaja. Hasil dari penelitian ini tentunya berbanding terbalik dengan yang terjadi pada masa perkembangan remaja dimana penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* di MAN 1 Kabupaten Malang berada pada kategori tinggi. Hal ini tentunya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Hurlock (1992) mengungkapkan bahwa penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh pemahaman tentang diri sendiri, pengharapan yang realistis, tidak adanya hambatan di dalam lingkungan sosial, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami secara kuantitas maupun kualitas dan pola asuh orang tua. Sarafino dalam Sari & Reza (2013) mengatakan bahwa penerimaan diri dapat dipengaruhi pula oleh dukungan sosial. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya diterima oleh lingkungan sosialnya.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sari & Reza (2013) yang berjudul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya*" menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar 0,664 dengan nilai signifikansi 0,000 yang mana kurang dari 5%. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada remaja penderita HIV di Surabaya. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja maka semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimiliki oleh remaja tersebut. Oleh sebab itu dukungan sosial memiliki kemungkinan untuk menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang.

Hasil uji analisis juga menunjukkan bahwa aspek pada penerimaan diri juga memiliki persentase yang berbeda. Pada aspek penerimaan diri dan pembukaan diri memiliki persentase sebesar 46,7%, kesehatan psikologis sebesar 30,1% dan penerimaan terhadap orang lain sebesar 23,2%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri dan pembukaan diri memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kedua aspek lainnya. Artinya aspek penerimaan diri dan pembukaan diri memiliki kontribusi yang lebih besar pada penerimaan diri remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1

Kab. Malang. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung untuk menciptakan suatu penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana seorang individu mampu menyayangi dan menghargai dirinya serta terbuka dengan orang lain. Semakin besar penerimaan diri maka semakin besar pula pembukaan diri. Begitu juga dengan semakin besar kita membuka diri maka orang lain juga akan semakin besar penerimaan dirinya terhadap diri kita dan begitu pun sebaliknya. Hal ini dikarenakan awal dari penerimaan diri sendiri tentunya adalah dengan menerima apapun yang individu tersebut miliki sendiri dalam dirinya.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar dari remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik. Artinya, mereka mampu untuk menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Serta mampu untuk menerima dan mengakui keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki. Selain itu, penerimaan diri memungkinkan individu dapat mengevaluasi dengan tepat hal yang efisien dan tidak efisien dalam dirinya serta menerima aspek negatif dirinya sebagai bagian dari kepribadian yang ia miliki.

3. Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi *Coping* pada Remaja Putri Kelas XI Korban *Body Shaming* di MAN 1 Kab. Malang

Setiap manusia dimuka bumi terlahir dengan berbagai macam karakteristik yang berbeda-beda. Mulai dari karakteristik wajah, tubuh, kepribadian dan lain-lainnya. Setiap manusia juga memiliki kekurangan dan kelebihan yang berbeda-beda. Sebagai manusia yang baik sudah seharusnya kita untuk selalu bersyukur dengan apa yang kita miliki dan juga saling menghargai kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Namun, tidak semua individu mampu melakukan hal tersebut. Seperti halnya *body shaming* yang mana merupakan sebuah istilah yang menggambarkan aktivitas mengkritik dan mengomentari fisik atau tubuh seseorang secara negatif. Hal ini tentunya berdampak pada diri individu tersebut.

Fadhillah mengungkapkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi untuk mendapatkan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi situasi yang dihadapi. Adapun upaya yang dimaksud terkait dengan coping yang dilakukan sesuai dengan kejadian yang sebenarnya. Kemudian bentuk penerimaan diri yang dimaksud adalah seorang individu bertindak pada permasalahannya melalui ketersediannya untuk mengungkapkan kekurangan maupun kelebihan yang ia miliki sesuai fakta yang ada (Fadhillah, 2017).

Hasil dari uji analisis data yang telah dilakukan pada 62 remaja putri kelas XI korban *body shaming* di MAN 1 Kab. Malang menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi

coping. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil nilai signifikansi yang mana sebesar 0,000 yang artinya $<0,05$. Selain itu, diketahui pula nilai koefisiensi determinasi (R Square) sebesar 0,511 yang berarti bahwa pengaruh variabel X (penerimaan diri) terhadap variabel Y (Strategi *Coping*) adalah sebesar 51,1%. Artinya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diterima.

Hasil dari uji analisis juga menunjukkan bahwa pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* lebih besar yaitu sebesar 51,6% sedangkan pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping* lebih kecil yaitu sebesar 29,3%. Artinya, penerimaan diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dari pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping*. Hal ini dikarenakan dalam penerimaan diri individu berusaha untuk menerima seluruh atribut yang dimilikinya positif atau negatif. Dalam proses penerimaan diri, individu memiliki kemungkinan untuk melakukan evaluasi yang tepat atas hal-hal yang efektif ataupun tidak efektif dalam dirinya serta menerima aspek negatif dirinya sebagai bagian dari kepribadian yang ia miliki. Hal ini dapat berkaitan langsung dengan kontrol diri yang mana mempertahankan serta menyeimbangkan emosi dalam diri individu tersebut.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan Bart & Smet yang mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yaitu variable dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Variabel kondisi individu berkaitan dengan hal-hal yang telah terinternalisasi pada individu tersebut. Sementara karakteristik kepribadian yang dimaksud misalnya *introvert* dan *ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, *hardiness*, dan kepribadian lainnya. Lalu hubungan dengan lingkungan sosial terkait dengan interaksi antar individu seperti adanya dukungan sosial, serta memiliki jaringan pergaulan yang luas. Dan yang terakhir variable sosial-kognitif yang dimaksud seperti dukungan sosial, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan individu. Penerimaan diri juga termasuk kedalam variabel sosial-kognitif (Smet, 1994).

Hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sitepu dan Nasution pada tahun 2017 yang berjudul *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI USMU*. Hasil dari penelitian tersebut adalah diperoleh nilai $F = 9,726$ dan $p = 0,02$ yang mana nilai $p < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh konsep diri terhadap *coping stress*. Maka, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) diterima. Artinya, dalam hal ini konsep diri

berperan positif terhadap *coping stress* dan merupakan predictor yang baik untuk *coping stress* (Sitepu & Nasution, 2017).

Selain itu, hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Felix, Marpaung dan Akmal pada tahun 2019 yang berjudul *Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja*. Hasil dari penelitian tersebut adalah diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,478 dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Artinya tingkat kecerdasan emosional mahasiswa berbanding lurus dengan tingkat strategi *coping*. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi berarti memiliki tingkat strategi coping yang tinggi pula (Felix, Marpaung, & Akmal, 2019).

Pemaparan hasil uji analisis sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* dari pada *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan Lazarus dan Folkman (1984) yang mengatakan bahwa *emotion focused coping* cenderung digunakan oleh remaja dibandingkan dengan *problem focused coping*. Hal ini dikarenakan *problem focused coping* lebih cenderung digunakan oleh orang dewasa (dalam Smet, 1994). Primadi dan Lasmono (2003) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping* adalah perkembangan usia dalam sejumlah struktur psikologis. Selain itu sumber-sumber

dalam melakukan *coping* juga akan berubah berdasarkan pada perkembangan usia. Inilah yang akan membedakan seseorang dalam merespon suatu tekanan (dalam, Lestari, 2014). Hurlock (1999) mengungkapkan pada masa remaja terdapat beberapa perubahan yang sifatnya universal. Hal tersebut berupa meningkatnya emosi. Pola emosi pada masa remaja dikatakan sama dengan pola emosi pada masa ketika kanak-kanak. Umumnya remaja memiliki kondisi emosi yang labil atau mudah berubah-ubah, pengalaman emosi yang cukup ekstrem serta selalu merasa dirinya mendapatkan tekanan (dalam, Lestari, 2014).

Berdasarkan dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang memiliki penerimaan diri yang baik. Mereka mampu untuk menghargai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Mereka juga mampu untuk menghargai serta memahami orang lain. Selain itu remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang juga lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* dalam menghadapi permasalahan. Mereka cenderung untuk mengatur serta menyeimbangkan emosi yang dimunculkan oleh permasalahan yang mereka hadapi. Terdapat pula perbedaan persentase pada tiap-tiap aspek strategi *coping* dan penerimaan diri. Strategi *coping* bentuk *problem focused coping* persentase tertinggi terdapat pada *confrontive coping* dan pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*

persentase tertinggi terdapat pada *acceptance responsibility*. Sementara pada penerimaan diri persentasi tertinggi terdapat pada penerimaan diri dan pembukaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang. Penerimaan diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dibandingkan terhadap strategi *coping* bentuk *problem focused coping*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dianalisa dan dipaparkan pada bab pembahasan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat strategi *coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dengan persentase sebesar 53% dan frekuensi 33 subjek. Selain itu tingkat *emotion focused coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 71% atau sebanyak 43 subjek. Hal ini menunjukkan bahwa, para siswi tersebut cenderung menggunakan *emotion focused coping* dengan cukup baik ketika menghadapi permasalahan. Artinya, mereka cukup mampu untuk mengelola emosi disaat mereka menghadapi suatu permasalahan.
2. Tingkat penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 50% dan frekuensi sebanyak 31 subjek. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang memiliki penerimaan diri yang baik. Artinya

mereka mampu untuk menerima diri serta membuka diri pada orang lain.

3. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya $0,000 < 0,05$. Sementara nilai koefisiensi determinasi (R^2) adalah sebesar 0,511 atau kontribusi pengaruh adalah sebesar 5,11%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri Korban Body Shaming Kelas XI

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan tingkat strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI berada pada tingkat sedang dan tingkat strategi *coping* bentuk *problem focused coping* berada pada tingkat tinggi. Mengacu pada hasil tersebut diharapkan bagi remaja putri korban *body shaming* kelas XI untuk meningkatkan serta mempertahankan strategi *coping* yang mereka gunakan. Dalam strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* diharapkan pula bagi subjek untuk mempertahankan aspek *acceptance responsibility* dan *distancing*. Serta meningkatkan aspek *social support*, *self-control*, *escape avopidance* dan *possitive reappraisal*. Sementara, dalam strategi *coping* bentuk *problem focused*

coping diharapkan bagi subjek untuk mempertahankan aspek *confrontive coping* serta meningkatkan *planful problem solving*. Hal ini agar strategi *coping* yang digunakan dapat memberikan hasil yang lebih maksimal.

Sementara pada penerimaan diri remaja putri korban *body shaming* kelas XI berada pada tingkat tinggi. Diharapkan pada subjek untuk mempertahankan penerimaan diri pada dirinya masing-masing. Serta mempertahankan aspek penerimaan diri dan pembukaan diri. Diharapkan pula untuk meningkatkan aspek kesehatan psikologi dan juga pemahaman terhadap orang lain.

2. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* cukup tinggi. Maka, diharapkan pada pihak sekolah untuk memberikan bimbingan penerimaan diri pada subjek. Selain itu diharapkan pula untuk memberikan bimbingan terkait dengan strategi *coping* , agar dalam penyelesaian masalah subjek memiliki banyak informasi dan bisa digunakan lebih maksimal.

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan bimbingan yang lebih khusus terkait dengan pengelolaan emosi pada remaja agar kemampuan remaja dalam mengelola emosi ketika mendapatkan suatu permasalahan lebih baik dan maksimal.

Selain itu diharapkan pada pihak sekolah juga memberikan bimbingan terkait faktor-faktor lain yang memiliki kemungkinan dapat meningkatkan serta memaksimalkan penerimaan diri serta strategi *coping* kepada para siswi atau remaja putri tersebut. Hal ini dikarenakan mengingat masa remaja merupakan masa yang dipenuhi banyak konflik yang dihadapi oleh remaja.

Pihak sekolah juga diharapkan memberikan bimbingan terkait dengan masa perkembangan pada remaja yang mana dikhususkan terhadap perkembangan fisik pada remaja perempuan, agar mereka lebih mampu untuk menerima, menghargai serta memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka dan orang lain serta menghargai apa-apa yang mereka miliki.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan penerimaan diri dan strategi *coping* dapat mencari atau menghubungkan dengan variabel lainnya yang memiliki kemungkinan mempengaruhi kedua variabel tersebut. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggali lebih dalam terkait dengan variabel lainnya yang dapat secara langsung terdampak oleh tindakan *body shaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, A., Wijayanti, A., & Olivia, C. (2019). Perancangan Komunikasi Visual Social Campaign Media "Body Shaming" Pada Anak 13-18 Tahun Pemakai Media Sosial. *Jurnal DKV Adiwarna*.
- Afandi. (2004). Coping Behaviour Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang. *Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna*. (n.d.). Jakarta Pusat: Beras.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Denmark, K. L. (1973). Self-Acceptance And Leader Effectiveness. *Journal of Extension*, 6-7.
- Fadhillah, N. A. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Strategi Coping pada Penyandang Tunarungu. *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Onlie*.
- Felix, T., Marpaung, W., & Akmal, M. E. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 48.

- Hude, M. D. (2006). *EMOSI. Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*. Jakarta: ERLANGGA.
- Hurlock, E. (1998). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1992). *Personality Development*. New Delhi: TATA McGraw-Hill Publishing Company Ltd.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idrus, M. (2009). *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum; Suatu Pandangan Apresiatif*. Jakarta: SALEMBA HUMANIKA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Company Publisher.
- Lestari, D. W. (2014). Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *eJournal Psikologi*.
- Musfiquon. (2012). *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Rachma, E. N., & Baharuddin, F. (2019, Mei 4). Faktor Pembentuk Prilaku Body Shaming di Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, p. 66.
- Rasmun. (2004). *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: SAGUNG SETO.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Bodi Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 120.
- Rismajayanthi, N. A., & Priyanto, I. D. (2019). Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia. *Kertha Wicara*.

- Santoso, A. (2018, November 28). Retrieved from detikNews:
<https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sari, D. J., & Reza, M. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character*, 5-6.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 81.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tanumidjojo, Y., Basoeki, L., & Yudiarso, A. (2004). Stress dan Prilaku Coping pada Remaja Penyandang Diabetes Militus Tipe 1. *Jurnal Anima*, 399-406.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial: Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grub.
- Wangge, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 5.
- Wardani, R. M. (2013). Hubungan Body Image dan Penerimaan Diri pada Remaja. *Naskah Publikasi*.
- Yenny, & Astuti, S. W. (2019). Body Shaming di Dunia Maya: Studi Netnografi Pada Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantika. *PROMEDIA*, 170.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1**BUKTI KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Nurul Ramadani

NIM : 16410031

Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

NIP : 19700724 200501 2 003

Judul : Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Strategi *Coping* pada Remaja
Putri Korban *Body Shaming* Kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing
1.	19 November 2019	Judul & BAB I	1.
2.	25 November 2019	Revisi BAB I	2.
3.	3 Desember 2019	Revisi BAB I	3.
4.	29 Januari 2020	BAB II	4.
5.	3 Februari 2020	Revisi BAB II	5.
6.	11 Februari 2020	BAB III	6.
7.	17 Februari 2020	Revisi BAB III & ACC Seminar Proposal	7.
8.	16 Maret 2020	Seminar Proposal	8.
9.	4 Oktober 2020	Skala Penelitian	9.
10.	8 Oktober 2020	Revisi Aitem	10.
11.	9 Oktober 2020	Revisi Aitem	11.
12.	14 Oktober 2020	Revisi Aitem	12.

13.	20 Oktober 2020	Revisi Aitem	13.
14.	12 November 2020	BAB III (Hasil uji validitas dan reliabelitas)	14.
15.	24 November 2020	BAB IV	15.
16.	29 November 2020	Revisi BAB IV	16.
17.	5 Desember 2020	Revisi BAB IV	17.
18.	17 Desember 2020	Revisi BAB IV	18.
19.	18 Desember 2020	Revisi BAB IV & BAB V	19.

Mahasiswa yang bersangkutan selesai menjalani bimbingan skripsi dan telah memenuhi sks yang telah dipersyaratkan untuk dapat mengikuti ujian skripsi.

Malang, 14 Desember 2020

Mengetahui

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dosen Pembimbing

Dr. Ali Ridho, M.Si

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 19780429 200604 1 001

NIP. 19700724 200501 2 003

LAMPIRAN 2 KUESIONER PENELITIAN

Nama :

Usia :

Kelas :

Asal Sekolah :

Petunjuk Pengisian:

1. Pada angket ini terdapat pernyataan-pernyataan
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket
3. Berilah tanda centang (✓) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
4. Semua jawaban wajib diisi
5. Jawablah pernyataan dibawah ini dengan jujur dan sesuai dengan keadaan anda
6. Kriteria Responden
 - a. Perempuan
 - b. Kelas XI di MAN 1 Kab. Malang
 - c. Pernah mengalami tindakan *body shaming* dari orang lain

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom dibawah ini:

SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju

Selamat mengerjakan

Pertanyaan:

1. Apakah kamu pernah mengalami body shaming (dikritik atau dikomentari tubuhnya oleh orang lain) ?
 - a. Pernah
 - b. Tidak pernah

***NB: Jawablah pertanyaan diatas terlebih dahulu sebelum anda melanjutkan kebagian selanjutnya.**

Bagian kesatu:

No.	Pernyataan	SS	S	ST	SS
1.	Ketika saya gagal, saya berusaha untuk meningkatkan kemampuan yang saya miliki				
2.	Ketika ada banyak pekerjaan dirumah, saya memilih pergi keluar dari pada harus membantu				
3.	Perkataan buruk orang lain membuat saya tidak mampu untuk melangkah maju				
4.	Jika saya bertengkar dengan teman dan saya yang salah, saya tidak akan meminta maaf duluan				
5.	Saya pikir mustahil jika tiba-tiba tubuh saya menjadi langsing dan dipuji banyak orang				
6.	Saya mampu mempertahankan pendapat ketika sedang berdebat dengan teman sekelas				
7.	Jika ada yang mengatakan saya terlalu tinggi/pendek/gendut/kurus, saya terus memikirkannya				
8.	Saya tetap akan masuk sekolah meskipun terlambat dan harus mendapat hukuman				
9.	Saya akan langsung memaki orang yang menghina tubuh saya				
10.	Komentar buruk orang lain tentang tubuh saya, membuat saya semakin tidak percaya diri				
11.	Saya berusaha untuk memahami permasalahan terlebih dahulu sebelum menentukan solusinya				
12.	Saya berpikir bahwa masalah membuat hidup saya menjadi lebih sulit				
13.	Saat saya mengalami putus cinta, saya akan curhat pada sahabat				
14.	Saya merasa sulit untuk berhenti memikirkan perkataan buruk orang lain tentang saya				
15.	Saat ada masalah saya selalu merasa cemas sehingga sulit berkonsentrasi				
16.	Jika saya kesulitan dalam sebuah pelajaran, saya akan bertanya dengan teman yang lebih mengerti				

17.	Saya akan langsung mengumpat (misuh) jika ada yang berkata buruk tentang saya				
18.	Ketika ada yang mengatakan saya gemuk atau kurus, saya berusaha untuk tetap tersenyum				
19.	Saya tidak merasa perlu untuk berkonsultasi dengan guru BK tentang masalah saya				
20.	Saya sulit menceritakan masalah yang saya hadapi dengan orang lain				
21.	Saya berusaha untuk tetap tenang ketika ada masalah				
22.	Seandainya saya memiliki tubuh yang proporsional pasti tidak ada yang mengejek saya,				
23.	Saya lebih memilih melakukan hal yang saya senangi dari pada memikirkan masalah terus-menerus				
24.	Ketika saya betengkar dengan teman, saya memilih untuk mengabaikannya				
25.	Saya lebih memilih untuk diam ketika dihina dari pada harus bertengkar				
26.	Meskipun orang lain menghina tubuh saya, saya yakin bahwa saya tetap menarik				
27.	Ketika pemilihan ekstrakurikuler saya hanya mengikuti pilihan teman				
28.	Ejekan dari orang lain menjadi motivasi saya untuk terus mengasah keterampilan/bakat yang saya miliki				
29.	Saya tidak ambil pusing jika ada teman yang menggossipkan saya				
30.	Ketika ada yang mengejek saya, saya melakukan intropeksi diri terlebih dahulu				
31.	Kritik dari orang lain membuat saya makin bersemangat untuk mengubah diri kearah yang lebih baik				
32.	Saya berusaha untuk selalu mengikuti jadwal ekstrakurikuler yang telah saya pilih				
33.	Saya berusaha untuk tidak berinteraksi dengan orang yang mengejek saya				
34.	Saya merasa bingung ketika memikirkan solusi pemecahan masalah				

Bagian kedua:

No.	Pernyataan	SS	S	ST	SS
1.	Saya merasa beruntung dengan warna kulit yang saya miliki				
2.	Saya tidak peduli jika ada teman yang sedang kesulitan				
3.	Saya mudah menjalin komunikasi yang baik dengan teman sebangku.				
4.	Saya merasa teman-teman berbicara buruk tentang saya				
5.	Saya merasa teman-teman menjauhi saya, karena saya gendut/kurus				
6.	Saya menyukai diri saya apa adanya				
7.	Saya akan cuek dengan orang yang tidak saya sukai				
8.	Saya selalu meminta maaf ketika saya melakukan kesalahan pada teman				
9.	Meskipun saya gendut/kurus, teman-teman tetap mau berteman dengan saya				
10.	Saya membenci tubuh saya yang gendut/kurus				
11.	Ketika sedang berkumpul atau nongkrong bersama teman-teman, saya merasa diacuhkan				
12.	Saya ingin seperti orang lain yang punya banyak kelebihan				
13.	Teman-teman memuji penampilan saya				
14.	Saya hanya bicara dengan teman ketika ditanya saja				
15.	Saya berusaha untuk tidak mengomentari fisik orang lain untuk menjaga perasaannya				
16.	Saya merasa teman yang mengomentari tubuh saya adalah orang yang peduli dengan saya				

LAMPIRAN 3: UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABELITAS

Uji Validitas dan Uji Reliabelitas

a. Strategi *Coping*

Reliability Statistics strategi coping

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.815	.821	22

Item-Total Statistics strategi coping

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.1774	53.689	.425	.474	.806
VAR00002	62.4516	54.219	.286	.316	.811
VAR00004	62.3871	53.815	.241	.402	.814
VAR00007	63.4032	51.064	.357	.738	.809
VAR00008	62.4839	54.057	.296	.435	.811
VAR00009	62.5323	50.384	.610	.713	.795
VAR00010	63.0806	48.797	.545	.683	.797
VAR00011	62.2742	54.465	.331	.568	.809
VAR00012	62.8065	50.552	.522	.577	.799
VAR00014	63.3548	49.577	.441	.665	.804
VAR00015	63.7258	52.825	.404	.428	.806
VAR00017	62.4355	53.299	.362	.436	.808
VAR00019	63.1129	52.495	.325	.349	.810
VAR00020	63.4355	54.512	.163	.274	.819
VAR00021	62.3710	55.188	.273	.459	.811
VAR00022	63.4355	52.020	.492	.541	.802
VAR00023	62.2742	54.891	.246	.477	.812
VAR00026	62.4677	53.696	.315	.384	.810
VAR00027	62.3387	52.359	.475	.495	.803
VAR00030	62.3226	53.829	.417	.506	.806
VAR00031	62.2258	54.538	.319	.480	.810
VAR00032	62.8065	52.946	.374	.350	.807

b. Penerimaan Diri

Reliability Statistics penerimaan diri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.681	.713	11

Item-Total Statistics penerimaa diri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	29.8871	15.315	.360	.356	.656
VAR00003	29.6290	15.844	.341	.292	.661
VAR00004	30.3226	14.189	.477	.502	.633
VAR00005	29.7258	15.219	.359	.483	.656
VAR00006	29.5806	14.215	.572	.500	.622
VAR00008	30.1129	14.889	.399	.193	.649
VAR00009	29.4839	16.090	.346	.296	.663
VAR00010	29.8226	13.263	.561	.451	.613
VAR00012	31.1290	15.622	.184	.248	.688
VAR00015	31.2742	15.514	.109	.186	.717
VAR00016	30.0000	15.836	.162	.368	.691

LAMPIRAN 4: UJI NORMALITAS

1) Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Predicted Value
N		62
Normal Parameters ^a	Mean	33.0967742
	Std. Deviation	3.00591182
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.515
Asymp. Sig. (2-tailed)		.953
a. Test distribution is Normal.		

LAMPIRAN 5: UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Strategi_Coping *	Between Groups	(Combined)	709.719	26	27.297	2.584	.005
Penerimaan_Diri		Linearity	551.166	1	551.166	52.180	.000
		Deviation from Linearity	158.553	25	6.342	.600	.907
	Within Groups		369.700	35	10.563		
	Total		1079.419	61			

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Strategi_Coping *						
Penerimaan_Diri	62	100.0%	0	.0%	62	100.0%

LAMPIRAN 6: UJI REGRESI SEDERHANA

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Penerimaan_Diri ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Strategi_Coping

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715 ^a	.511	.502	2.96719

a. Predictors: (Constant), Penerimaan_Diri

b. Dependent Variable: Strategi_Coping

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	551.166	1	551.166	62.602	.000 ^a
	Residual	528.253	60	8.804		
	Total	1079.419	61			

a. Predictors: (Constant), Penerimaan_Diri

b. Dependent Variable: Strategi_Coping

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5.810	3.469		1.675	.099
Penerimaan_Diri	.398	.050	.715	7.912	.000

a. Dependent Variable: Strategi_Coping

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	26.0874	40.0035	33.0968	3.00591	62
Residual	-1.14491E1	6.34614	.00000	2.94277	62
Std. Predicted Value	-2.332	2.298	.000	1.000	62
Std. Residual	-3.859	2.139	.000	.992	62

a. Dependent Variable: Strategi_Coping

LAMPIRAN 7: KATEGORI SKOR

Subjek	Skor total PFC	Skor total EFC	Skor total Penerimaan Diri	Skor T PFC	Skor T EFC	Tingkat PFC	Tingkat EFC	Tingkat Penerimaan Diri	Kecenderungan Strategi coping
LN	15	47	31	41.28	46.75	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
HS	18	49	30	56.29	50.05	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
CHSP	17	48	34	51.29	48.4	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
SFF	18	47	27	56.29	46.75	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
RNK	20	57	35	66.29	63.25	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Problem Focused Coping
MRGP	19	51	32	61.29	53.35	Tinggi	Sedang	sedang	Problem Focused Coping
ANH	17	47	29	51.29	46.75	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
EMP	15	48	29	41.28	48.4	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
ZMA	15	47	38	41.28	46.75	Sedang	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
FB	17	48	30	51.29	48.4	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
HHK	14	42	25	36.28	38.5	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping

MA	20	50	37	66.29	51.7	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
DR	18	53	33	51.29	56.65	Tinggi	Tinggi	Sedang	Emotion Focused Coping
AAP	15	47	33	41.28	46.75	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
FN	18	45	34	56.29	43.45	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
FAR	13	35	28	31.28	26.94	Sedang	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
TCA	18	40	30	56.29	35.2	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
NNH	19	63	38	61.29	73.15	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
FA	18	58	38	56.29	64.9	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
AD	18	55	39	56.29	59.95	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
FM	14	48	33	36.28	48.4	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
NNDS	17	43	30	51.29	40.15	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
VF	17	49	35	51.29	50.05	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
DFU	18	54	34	56.29	58.3	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
FA	14	41	30	36.28	36.85	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping

IY	20	52	38	66.29	55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Problem Focused Coping
ANS	20	57	35	66.29	63.255	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Problem Focused Coping
EF	15	50	38	41.28	51.7	Sedang	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
ZI	18	47	21	56.29	46.75	Tinggi	Sedang	Rendah	Problem Focused Coping
DVV	16	46	28	46.28	45.1	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
PN	13	37	26	31.28	30.25	Sedang	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
IM	17	46	36	51.29	45.1	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
KA	16	48	30	46.28	48.4	Tinggi	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
SHA	16	57	34	46.28	63.25	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
YN	17	51	35	51.29	53.35	Tinggi	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
DBM	18	48	32	56.29	48.4	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
AFP	17	39	31	51.29	33.55	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
SA	13	42	28	31.28	38.5	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
FHF	13	41	28	31.28	36.85	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping

EPW	15	46	30	41.28	45.1	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
PW	17	51	36	51.29	53.35	Tinggi	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
APR	16	49	35	46.28	50.05	Tinggi	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
ADY	16	53	34	46.28	56.65	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
CZS	14	41	27	36.28	36.85	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
LAI	17	58	37	51.29	64.9	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
GTPD	17	50	31	51.29	51.7	Tinggi	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
DFSH	17	51	37	51.29	53.35	Tinggi	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
EDHS	19	50	37	61.29	51.7	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
LMA	16	44	31	46.28	41.8	Tinggi	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
CS	18	53	32	56.29	56.65	Tinggi	Tinggi	Sedang	Emotion Focused Coping
I	15	47	35	41.28	46.75	Sedang	Sedang	Tinggi	Emotion Focused Coping
NN	20	58	39	66.29	64.9	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Problem Focused Coping
ARM	18	52	38	56.29	55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Problem Focused Coping

NWA	15	45	31	41.28	43.45	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
WZSA	19	59	39	61.29	66.55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
C	16	55	37	46.28	59.95	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
SJ	14	37	30	36.28	30.25	Sedang	Sedang	Sedang	Problem Focused Coping
ANP	14	47	32	36.28	46.75	Sedang	Sedang	Sedang	Emotion Focused Coping
KWR	17	52	34	51.29	55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
RNA	20	59	41	66.29	66.55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping
LLF	17	47	36	51.29	46.75	Tinggi	Sedang	Tinggi	Problem Focused Coping
AJ	20	59	41	66.29	66.55	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Emotion Focused Coping

LAMPIRAN 8: HASIL SURVEY AWAL

Pertanyaan

1. Apakah kamu pernah mendapat kritikan dari orang lain terkait dengan tubuh kamu ?
2. Bagaimana dampak atau efek yang kamu rasakan ketika mendapat kritikan tersebut
3. Apakah yang kamu lakukan ketika mendapat kritikan tersebut?

No	Nama/inisial	Usia	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2	Pertanyaan 3
1.	NRNQ	16 thn	Pernah	ya saya menerima itu dgn lapang dada karna itu juga fakta	Ya saya akan lebih menjadi diri saya sendiri
2.	Redyna Khalimatus S.	16 thn	Pernah	Awalnya saya kepikiran, karena mungkin benar saja apa yang dikatakan orang orang terhadap saya.	Saya tetap melanjutkan hidup saya. Karena jika dipikir perkataan mereka sama sekali tidak berdampak pada kehidupan saya. Saya hanya mengambil sisi positif yang dikatakan teman-teman kepada saya.
3.	AS	16 thn	Pernah	B aja	Berusaha untuk memperbaiki
4.	Hanif Afifah S.	16 thn	Pernah	Awalnya sakit hati, tapi terpaksa agar tetap diterima.	Melakukan usaha agar terjadi suatu perubahan
5.	Aliya Insan N.	16 thn	Pernah	Biasa saja. Karna memang itu saya	Berterima kasih telah mengkritik saya
6.	Fira	17 thn	Pernah	Mikir yang diomongin dia	Cuma njawab “oh ya?”
7.	Annisak Aukya F.	16 thn		Sakit hati,tp itu sebagai motivasi saya untuk jadi lebih baik	Menjawab dana senyumin aja

8.	Washilatul Aakhamia	16 thn	Pernah	Malu, tapi saya tetap semangat dan menunjukkan prestasi saya di bidang olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Hanya saya dengarkan - Terus berlatih agar tahu meskipun dengan keadaan seperti ini saya tetap bisa meraih prestasi
9.	Anggita Putri R.	16 thn	Pernah	Sedih, terkadang ingin merubah diri menjadi yang lebih baik lagi.	Diam, berterima kasih dan merenungkannya
10 .	Steza Putri	16 thn	Pernah	Insecure	Mencoba menerima dan sebisa mungkin tidak melakukan seperti itu kepada teman kita yang lain. Sebab kita tidak tay setinggi apa rasa insecure seseorang
11 .	Pingky Alvioni M	17 thn	Pernah	Saya menjadi ingin membuktikan bahwa saya tidak seperti yang mereka katakan	Saya instropeksi, lalu saya berusaha untuk jadi diri sendiri dan saya akan membuktikan saya tidak yang seperti ereka katakana
12 .	Salsabila Lulu S.	17 thn	Pernah	Awalnya agak sakit hati, tapi lama kelamaan selalu mencoba biasa, dan sekarang kalau diejek malah saya banggakan bilang ciri khas dong	Membanggakan diri
13 .	Nabila Nirwasta	16 thn	Pernah	Biasa aja, soalnya yang dikatain mereka itu nggak	Tetap percaya dengan diri sendiri

				salah, aku nganggep mereka cuma bercanda aja nggak ada maksud lain lain	
14 .	Adnlllyt	17 thn	Pernah	Biasa aja	Buktiin ke dia kalau aku jauh lebih dari dia
15 .	Vina Himatul I.	17 thn	Pernah	Biasa saja , memang kan setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing masing , mungkin yang dikatakan hanya kata kata bergurau saja.	Tersenyum atau tertawa, yang pasti tidak saya masuk kan kedalam hati perkataan yang buruk
16 .	Deva Risa F.	16 thn	Pernah	Biasa saja, toh ini diri saya sendiri. Saya bersyukur atas apa yang telah Allah berikan untuk saya	Saya akan bilang “ ya ini saya, kamu mau apa? Kamu kalau nggak teruma ya udah “. Saya memang biasanya bilang begitu, tapi dari situlah saya termotivasi untuk melakukan sesuatu agar tidak diejek lagi, dan dari situlah saya bisa lebih instropeksi diri dan menjadi pribadi yang lebih baik
17 .	E	16 thn	Pernah	Saya biarkan,dan saya berusaha untuk membuktikan bahwa saya tidak seperti itu	Diam, dan mendoakan nya supaya dapat hidayah
18 .	C.A.K	16 thn	Pernah	Ingin membalasnya dengan cara saya harus bisa menunjukkan kelebihan atau bakat	Saya terima dengan senang hati kemudian saya cerna dengan baik dan mengorek

				saya sehingga orang yang mengejek saya bisa berfikir dua kali untuk dapat mengejek saya	kekurangan saya, saya juga berusaha memperbaiki diri saya
19 .	Sonia	17 thn	Tidak Pernah	Saya bersyukur tidak pernah di kritik sedemikian rupa tapi kadang saya juga kasihan pada teman teman saya	Mungkin jika mendapat kritikan tersebut apakah yang mengkritik saya juga menyadari akan hal itu
20 .	El	17 thn	Pernah	Agak gak enak, langsung badmood	Diam, menanggapi dengan tersenyum atau tertawa
21 .	Dinar Syarifatun N	16 thn	Pernah	Instrispeksi diri	Diterima aja
22 .	Rica Rahmawati	16 thn	Pernah	Terkadang marah dan terkadang saya biarkan	Menyadari kalau memang saya seperti itu
23 .	Zara Azaria S.	16 thn	Pernah	sedikit tersinggung. tapi mau gimana lagi? saya memang apa yang mereka katakan.	Saya akan lebih bekerja keras untuk memperbaiki tubuh saya. Seperti berolahraga agar tinggi dan ideal, akan makanan yang sehat, dll.
24 .	Layla Aulya R	15 thn	Pernah	Biasa. Karena saya tau teman teman melakukan itu untuk mendukung saya diet	Anggap saja itu pelajaran hidup
25 .	Salsabila Nur A.	17 thn	Pernah	Karena sudah biasa jadi ya cuekin aja kalo misal kritiknya bersifat membangun ya di buat motifasi untuk lebih baik dan membuktikan bawa dengan kekurangan saya yg mereka ejek	Didengerin kalau yang penting kalau Cuma yang tak berfaedah ya anggap saja angina lewat

				bisa jadi kelebihan yg bahkan melebihi yg mereka punya	
26 .	Saniatul Fikriyah	16 thn	Pernah	Sedih sih tapi itu juga sebagai acuan diri saya, jika dikritik berarti saya masih kurang dimata mereka, sampai2 saya coba untuk diet dan berhasil	Saya mencoba berubah agar tidak dikritik lagi
27 .	N	16 thn	Pernah	Biasa saja	Boleh saja
28 ,	Ulfa Rizqiatul	16 thn	Pernah	sudah pasti minder kalau gak gitu biasah aja berusaha pede kak :)	Mengoreksi/mengin stropeksi diri
29 .	Ancahya Titin	17 thn	Pernah	Awalnya sih biasa aja soalnya yaa aku nganggepnya cuma candaan aja, tapi lama lama denger kata2 itu buat diri makin insecure dan ga pede sama penampilan diri sendiri	Menanggapinya dengan tetap tertawa, merubah diri apabila memang diperlukan, dan sebisa mungkin tidak melakukan tindakan <i>body shaming</i> yang dilakukan orang lain pada saya
30 .	Putri Ayu Wijayanti	17 thn	Pernah	Biasa saja, karena saya menyadari	Santuyy

Penerimaan Diri dan Strategi Coping Remaja Putri Korban Body Shaming

Nurul Ramadan

Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail: Nurulramadanibb@gmail.com

Body shaming merupakan suatu fenomena yang sering dialami oleh individu. *Body shaming* dapat menimbulkan dampak pada kondisi mental korban. Dibutuhkan strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi strategi *coping* diantaranya adalah penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 62 remaja putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan dua skala yaitu skala penerimaan diri dan skala strategi *coping*. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping*. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja putri korban *body shaming* cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dengan persentase 55%, *emotion focused coping* berada pada kategori sedang dengan persentase 71% dan penerimaan diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 50%. Penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap strategi *coping* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* akan lebih optimal jika para siswi tersebut menerima diri dengan baik. Pada penerimaan diri aspek pembentuk utama adalah penerimaan dan pembukaan diri dan pada strategi *coping* adalah aspek *acceptance responsibility*.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Strategi Coping

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dalam rentang kehidupan yang dialami oleh manusia. Masa remaja merupakan masa yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Awal penting yang menandai masa remaja adalah masa pubertas. Pubertas adalah suatu periode di mana kematangan fisik berlangsung dengan cepat. Adapun perubahan yang terlihat sangat jelas pada masa pubertas adalah adanya

tanda-tanda kematangan seksual dan bertambahnya tinggi dan berat badan. (Santrock, 2012).

Body shaming terdiri dari 2 suku kata yaitu *body* yang dalam bahasa Indonesia berarti tubuh dan *shaming* berarti mempermalukan. *Body shaming* merupakan sebuah istilah yang menggambarkan aktivitas mengkritik dan mengomentari fisik atau tubuh seseorang secara negatif. Dengan kata lain dapat diartikan sebagai sebuah tindakan yang menghina atau mengejek dengan cara mengomentari fisik atau penampilan orang lain (Rismajayanthi & Priyanto, 2019).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmiaji (2019) tentang memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan juga menunjukkan bahwa korban *body shaming* yang menjadi informan mengalami *body shaming* sejak SMP dan SMA. Adapun para pelaku yang melakukan *body shaming* pada informan tersebut berasal dari lingkungan sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang mereka dapatkan pun beragam mulai dari dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain yang berkaitan dengan tubuh. Selain itu ada pula informan yang mendapatkan ujaran *body shaming* ditempat ramai yang disertai dengan kekerasan fisik (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Masa remaja menjadi periode dimana individu dihadapkan dengan perubahan biologis yang dramatis. Secara umum, remaja perempuan kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negative dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan meningkatnya jumlah lemak pada tubuh remaja perempuan. Sementara pada remaja laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih puas dengan citra tubuhnya dikarenakan masa otot yang mulai meningkat (Santrock, 2012). Meningkatnya jumlah lemak tentu mempengaruhi bentuk tubuh pada remaja perempuan. Ketika bentuk tubuh tersebut tidak memenuhi standar kecantikan yang ideal menurut standar masyarakat maka akan menyebabkan remaja perempuan tersebut dapat mengalami tindakan *body shaming*. Pada masa remaja citra tubuh umumnya sangat penting bagi remaja perempuan, sehingga ketika mereka memiliki citra tubuh yang negative dan

disertai dengan didapatkannya perilaku *body shaming* pada diri mereka hal ini tentunya berdampak pada penerimaan diri para remaja perempuan.

Penerimaan diri merupakan sebuah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri serta adanya penilaian yang realistis terhadap apa yang dimiliki, hal ini meliputi rasa puas pada diri sendiri serta apresiasi terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki (Resty, 2016). Adapun karakteristik dari penerimaan diri adalah adanya spontanitas dan tanggung jawab pada diri. Seseorang mampu untuk menerima kualitas kemanusiannya dan tidak menyalahkan dirinya atas kondisi yang berada diluar kontrolnya sendiri (Ardilla & Herdiana, 2013). Fadhillah (2017) mengungkapkan bahwa penerimaan diri memiliki kontribusi untuk mendapatkan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi situasi yang dihadapi. Adapun upaya yang dimaksud terkait dengan coping yang dilakukan sesuai dengan kejadian yang sebenarnya. Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa coping menjadi sebuah upaya kognitif dan perilaku yang selalu berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai melebihi kemampuan individu tersebut. Lazarus & Folkman (1984) juga membagi coping menjadi dua bentuk yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk coping yang lebih berfokus pada emosi digunakan seorang individu ketika ia merasa bahwa ia tidak mampu memodifikasi kondisi lingkungan dan menganggap hal tersebut berbahaya. Sementara bentuk coping yang berfokus pada masalah digunakan oleh seorang individu yang merasa bahwa kondisi tersebut dapat diubah dan ia dapat menerima perubahan (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Sampel pada penelitian ini berjumlah 62 subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu skala penerimaan diri dengan nilai reliabilitas 0,681 dan skala strategi *coping* dengan nilai reliabelitas 0,815.

Analisis data yang digunakan untuk menguji pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* adalah analisis regresi sederhana.

HASIL PENELITIAN

Coping adalah sebuah cara yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan yang berada diluar batas kemampuannya. Adapun *coping* terbagi menjadi dua bentuk yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Sedangkan, penerimaan diri adalah sikap individu yang menerima serta menghargai diri sendiri dan mengakui kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Dalam hal ini, seorang individu memberikan apresiasi atas apa-apa yang ia miliki dalam dirinya serta tetap berusaha untuk melakukan pengembangan diri.

Tingkat strategi *coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dengan persentase sebesar 53% dan frekuensi 33 subjek. Selain itu tingkat *emotion focused coping* remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 71% atau sebanyak 43 subjek. Sedangkan, penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 50% dan frekuensi sebanyak 31 subjek.

Hasil uji regresi pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping*. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000 yang artinya $<0,05$. Selain itu, diketahui pula nilai koefisiensi determinasi (R^2) sebesar 0,511. Nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,715 dan nilai F hitung sebesar 62,602.

DISKUSI

Hasil dari uji analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang cenderung menggunakan strategi *coping* bentuk *emotion focused coping*. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang lebih banyak yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* mereka. Artinya, remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kabupaten Malang cenderung mengatur respon emosional terhadap masalah yang muncul. Hasil uji analisis tersebut dapat diketahui bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang dominan berada pada kategori tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab.

Penerimaan diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dari pada strategi *coping* bentuk *problem focused coping*. Hal ini dikarenakan dalam penerimaan diri individu berusaha untuk menerima seluruh atribut yang dimilikinya positif atau negatif. Dalam proses penerimaan diri, individu memiliki kemungkinan untuk melakukan evaluasi yang tepat atas hal-hal yang efektif ataupun tidak efektif dalam dirinya serta menerima aspek negatif dirinya sebagai bagian dari kepribadian yang ia miliki. Hal ini dapat berkaitan langsung dengan kontrol diri yang mana mempertahankan serta menyeimbangkan emosi dalam diri individu tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang memiliki penerimaan diri yang baik. Mereka mampu untuk menghargai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Mereka juga mampu untuk menghargai serta memahami orang lain. Selain itu remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang juga lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* dalam menghadapi

permasalahan. Mereka cenderung untuk mengatur serta menyeimbangkan emosi yang dimunculkan oleh permasalahan yang mereka hadapi. Terdapat pula perbedaan persentase pada tiap-tiap aspek strategi *coping* dan penerimaan diri. Strategi *coping* bentuk *problem focused coping* persentase tertinggi terdapat pada *confrontive coping* dan pada strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* persentase tertinggi terdapat pada *acceptance responsibility*. Sementara pada penerimaan diri persentasi tertinggi terdapat pada penerimaan diri dan pembukaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh penerimaan diri terhadap strategi *coping* pada remaja putri korban *body shaming* kelas XI di MAN 1 Kab. Malang. Penerimaan diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap strategi *coping* bentuk *emotion focused coping* dibandingkan terhadap strategi *coping* bentuk *problem focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla , F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Onlie*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Company Publisher.
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2.

Rismajayanthi, N. A., & Priyanto, I. D. (2019). Tinjauan Yuridis Terhadap Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Menurut Hukum Pidana Indonesia. *Kertha Wicara*.

Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.